Ansprechen aktuell:

* Idee: mal informieren in die Richtung Umgang mit dominanten, narzistischen Menschen.
* Ute braucht Sarah. Sie kann ja trotzdem versuchen gut Kontakt zu pflegen. Gibt trotzdem mit Sicherheit viele gute Wege, trotz der Probleme in der Familie einen guten Draht weiterhin zu pflegen.
* :- Deutingers Altstadtfest. Wie findet die Deutingers? Mag sie die?
* Treffen Meister Elisabeth
* Ab und zu mal fragen, ob sie sich Zeit genommen hat, um innere Sicherheit zu stärken
* Und zwar so, dass sie das Thema auch tiefer angegangen ist. ZB Stimpfle gelerntes reflektieren, verinnerlichen. Oder Gefühl tief spüren daran gearbeitet. Nicht nur „hab mich hingelegt, schöne Musik gehört…“
* :- Wichtig: bei guter Gelegenheit mal Thema angehen „mit welcher Mentalität begegne ich Probleme“.
* Wichtig, vorher loben, was positives sagen. Dass sie das Thema mit positivem Mindset aufnimmt.
* Auf geeigneten Moment warten
* Knackpunkt erwähnen: wäre wichtig, dass sie sich innerlich stärkt, an inneren Ort geht. Aber wenn unruhigere Phasen, dann geht es bei ihr schwieriger. Eigentlich ein Teufelskreis. Wie dann umgehen damit. Gibt es Möglichkeiten auch wenn sie unruhig ist an inneren Ort zu kommen… Ist halt dann, so wie jetzt, einfach mal mehrere Wochen, in denen sie nicht gezielt Sicherheit durch die Übung aufbauen kann…
* Wenn sie mal ein bisschen Lust hat: Geld auf Trade Republic überweisen
* :- Fragen, ob sie schon dazu gekommen ist, das vom Stimpfle gelernte nachzubereiten, zu verinnerlichen (das unbedingt fragen. Ich befürchte da hängt es etwas…)
* Es ist super, wenn die sie da viel drüber liest. Aber dann ist es wichtig das zu verinnerlichen, anzuwenden. schauen: wie schaffe ich es mich in die Richtung zu verändern... lesen sind 10%. 90% ist das anwenden.
* Aktiv dahinter sein, kreativ sein: wie kann ich für mich umsetzen.
* Den Fokus drauf legen: wie kann ich das, was ich da lese, für mich, in meinem Leben umsetzen
* Ihr mal meine Beispiele zeigen
* Nochmal erneut erwähnen: frühzeitig die Angstgedanken erkennen und ziehen lassen! Evtl. mich gleich zur Hilfe holen!
* Du hast da bestimmt schon viel gelesen. Aber wichtig ist, dass du Wege findest, dass du das gelesene möglichst gut zur Anwendung bringst. Verinnerlichen, Anwenden, üben, praktizieren
* Wichtig, dass du dann in ängstlichen Phasen darauf zurückgreifen kannst.
* So eine Liste erstellen, in der sich mal alles sammelt, was sie konkret in solchen Situationen tun könnte, was ihr da helfen kann
* Thema sozialer Halt. Wie warme Beziehungen pflegen, morgen?
* Idee Lustgewinn
  + Ich sehe da großes Potential
  + Wenn Sarah in ihrer Freizeit dahinter ist, voll ihre Sehnsüchte zu stillen. Dann würde das sehr ihre Stabilität steigern.
  + Das stärkere Gefühl gewinnt
* :- Idee: sich oft ändernde Gedanken => erst mal schauen, dass sie sich wohl füllt, es ihr gut geht. Dann in erst in stabiler Verfassung darüber nachdenken.
* Sie bei Gelegenheit darauf hinweisen, dass mir auffällt, dass es bei ihr meistens um die Probleme geht. Zuerst aber ordentlich loben, dass sie das so gut erkennt. Sie sich nichts vormacht, sich nicht selbst sabotiert, sondern die Probleme 1A erkennt. Was mir noch auffällt: viel Problembeschreibung, was alles nicht passt… oft immer wieder das gleiche. Aber das sie das nicht weiterbringt. Probleme erkennen, realisieren, verstehen. Aber dann 10 mal so viel Zeit mit Lösungswegen verbringen
* Gefühlsübung Hindernis ist, dass ihr viele Gedanken durch den Kopf gehen => was könnte man da tun?... => erst mal Achtsam sein, runter kommen. Dann an inneren Ort.
* Mit ihr generell darüber sprechen, wie sie sich wirkungsvoll die Gefühle geben kann, die sie braucht
* Beim nächsten Spaziergang oder beisamen sein thematisieren
* Aufgefallen Theorie Teufelskreis Arbeit ganz sicher arbeiten, zu viel Energie, zu erschöpft, unruhig, dadurch klappt Sicherheit geben nicht. => Noch mehr Sicherheitsaktionen, noch mehr Energie, noch einiger l weniger Sicherheit… usw… das in Ruhe thematisieren, dafür viel Zeit nehmen.
* Wenn sie mal wieder mit Thema Kind kommt: Dann auch Mal das mit Kind ansprechen: wenn es nach ihr gehen würde, hätten wir schon längst ein Kind gezeigt. Aber wie stellt die sich das vor mir Kind? Dreifacher fulltime job. Es geht ihr aktuell immer mal wieder sehr schlecht… . Ich muss immer wieder mich um sie kümmern, weil sie es nicht mehr selber schafft. Immer mal wieder kommt sie in diesem Teufelskreislauf. Kostet mir jedes Mal viel Zeit und Nerven und Energie. Und dann will sie noch ein Kind. Wie stellt sie sich das vor??? Wie soll es Mal einen Kind Mal gut gehen, wenn es ihr öfters ziemlich schlecht geht??? Stell dir vor: du hast kleinen Baby, um dass du dich Tag und Nacht kümmern musst. Und jetzt wird’s bei dir wieder so schlecht wie Mitte Dezember, oder im Januar. Was machst du dann?
* Idee Vertrauter Kontakt, Geborgenheit nicht nur über mich und Ute. Vgl. Bei mir Jonas, Fouquet, Hauskreis, Deutinger, bei Schaeffler Michael und Irina, Konrad, Swathi
  + Ganz Großer Unterschied zwischen ihr und allen Menschen, die ich besser kenne
  + Vorstellung: Vertraute Freundin mit Geborgenheit
* Idee tiefe Erfahrungen überschreiben: an sicheren Ort, Sicherheit tanken, innerlich stärken. Dann in Situation aus Kindheit mit Schmerz, dann mit allen Sinnen vorstellen, wie sie mit heutigem Wissen damalige Zustände hätte lösen können.
* Immer Mal wieder loben zur Steigerung Motivation
* (Ute ist die einzige, die ihre eigenen Probleme lösen kann… meine Eltern haben mich noch mit mit ihren Problemen belastet. Ute muss selbstständig was tun. Du kannst sie anstupsen, hinweisen
* Sie Fragen, wie es ihr heut so gegangen ist
* Ihr dabei helfen herauszufinden, was ihr gut tut
* :- Nach dem Nachtdienst, wenn sie frei hat und sich erholt hat. Mal ganz konkret ansprechen, wie sich die Situation Grundsätzlich bessern kann.
* Grundsätzlich:
* Wirklich Sarah keinen Druck machen. Das will ich nicht, das wäre kontraproduktiv
* Stattdessen Zeit nehmen, und mit Sarah alternativen in Ruhe gemütlich, positiv durchspielen…
* Gezielt für dieses Thema wirklich Zeit nehmen! Das ist so aktuell das größte Hindernis zu unserem Familientraum!
* Sie hat es jetzt mit 75% versucht. Zwar deutliche Verbesserung durch 75%, aber sie hat trotzdem noch sehr gelitten…
* Ich bin ja nicht bei ihr in der Arbeit dabei. Aber allein, dass sie da anscheinend oft sehr schlecht gelaunt ist, dass ein Kollege nach dem anderen auf sie zu geht und sie fragt, was mit ihr ist. Das zeigt, dass ihre Situation in der Arbeit gar nicht gut ist…
* Sie kann es doch jetzt nicht einfach so weiter laufen lassen… Irgendwann muss man doch mal sagen: ich ändere jetzt was, so kann es nicht weiter gehen… Das nimmt so viel Zeit, so viel Energie, die Probleme mit ihrer Arbeit. Es soll im Leben doch ganz anders sein!
* Ihr das erklären mit dem Kontext. Und dass da der Nachtdienst für sein ein fordernder VUCA-Kontext ist, der sehr ihre seelischen Mängel fordert…
* Sie hat jetzt echt so viel probiert, gemacht…
* Hat im Dezember, jetzt Anfang März sehr gelitten. Sehr schlechte Laune.
* (Breisinger Weg:
* Problemlösungsmethodik:
* (typischer Breisinger-Style halt… da leb ich im Grunde mit einer Ute und einem Michi zusammen, wo das leben ein ständiger Kampf sein muss…
* Bevor man mal irgendwas grundsätzlich verbessert, verändert, lieber einfach alles so lassen wie es ist, Augen zu, und durch… Kämpfen, kämpfen, kämpfen… bis man umfällt…
* Das ist doch kein schönes Leben!
* Man muss es doch nicht so weit kommen lassen, bis ein Totalabsturz kommt… wenn das Kind in Brunnen fällt, dann geht oft noch viel mehr kaputt… dann sind die Konsequenzen viel schlimmer, als wie wenn man schon frühzeitig einen anderen, besseren Weg einschlägt…
* So dieses: ou, es läuft zwar schlecht, ich muss jetzt kämpfen bis zum Umfallen, reise mich zam… Augen zu und durch. => Das endet fatal!
* Stattdessen: nicht zu spät reagieren, sondern möglichst früh. Und dann Wege finden und auch gehen, die die Situation wirklich ganz klar verbessern!
* Aber dieses andauernde, ständig in Probleme rum schwirren, Woche passt, Woche beschissen, Woche passt, Woche katastrophal… – das ist doch nicht schön!
* Ich denke am besten erreiche ich sie auf den Weg, dass ich mit ihr in Ruhe über Alternativen rede, und ihr helfe, dass die Hemmschwelle niedriger wird. ZB Gesundheitsamt Arbeitszeiten, Ruhe, Zeit, kein Nachtdienst… ganz andere Welt!
* Ihr klar machen, dass das eine ganz andere Welt wäre…

# Generell Beachten:

* In allen sozialen Kontakten berücksichtigen, dass Sarah meine Königin ist, und ich ihr Ritter
* Geniale Idee: Sehr aufopfern bis zum umfallen. Dadurch erhöht sich für Sarah Druck aktiver zu werden... Mit gutem Beispiel vorangehen.
* Sarahs Anliegen viel ernster nehmen! Viel mehr darauf eingehen und beachten!
* Wieder mehr drauf schauen, auch in der Liste unten festhalten, was sie aktiv für ihre Selbstfürsorge tut
* Wenn sie wieder ängstlich werden sollte:
* Neu: Auf Atemübungen hinweisen. Sie dazu ermutigen, motivieren, dass sie die dann auch wirklich macht!
* Viele Liebe, Geborgenheit, Unterstützung, Verbundenheit, Empathie schenken. Bei ihr sein
* Ihr helfen sich frühzeitig abzulenken, Gedanken ziehen zu lassen
* h
* wenn ich mal unangenehme Themen anspreche, dann hab ich öfters das Gefühl, dass Sarah den Themen ausweicht.
* Sie hat dann keine Zeit. Oder sie muss sich erholen. Oder reagiert genervt.
* => das erkennen. Nicht abwimmeln lassen, sondern da hartnäckig bleiben. ZB dann fragen, wann wir darüber sprechen können, Zeitpunkt vereinbaren. Und dann mit ihr ganz in Ruhe über das Thema sprechen
* Ich glaube jetzt, wo es ihr recht gut geht, dass es sein könnte, dass sie vernachlässigt ihre kleine Sarah zu stärken. Wirklich mal bis Samstag Abend schauen, ob sie da aktiv was macht, was auch tiefer geht… auch nächste Woche nach ihrer Arbeit
* Generell wichtig – wenig Druck und Erwartungen:
* Hinsichtlich Zärtlichkeit und Geld verdienen ist sie in meinen Augen völlig frei. Und das will ich ihr auch zeigen
* Ziel Nr. 1 ist, dass wir eine Familie gründen. Und hierfür braucht sie möglichst viel Sicherheit und Geborgenheit, Lustgewinn / Entspannung, Selbstbestimmung und warme Beziehungen.
* Der einzige Punkt, wo ich Erwartungen an sie hab, ist dass sie ihre kleine Sarah so gut wie es geht versorgt!
* Mit ihr ein gemeinsames weiteres soziales Standbein aufbauen
* Wie Wieland mal meinte: bestehendes zu Verlassen fällt viel einfacher, wenn man dann schon einen neuen Ort hat, an dem man sich wohl fült.
* Hinsichtlich Sarah das Positive und Fortschritte sehen. Das ist ganz wichtig, denn das spürt sie und beeinflusst sie. Schon die aktuelle Situation immer realistisch sehen. Aber Sarah mit positiven Erwartungen ansehen, das ist essenziell wichtig für ihre Motivation, vgl. Jürgen Klopp.
* Aufpassen, dass ich bei Sarahs „ich bin ein armes hilfloses Mädel“-Muster nicht mitmache. Stattdessen schon kurz für sie da sein. Sie traurig sein lassen. Aber dann das trotzdem im Nachgang inhaltlich nochmal aufarbeiten…
* Möglichst gute Rahmenbedingungen für Sarah schaffen
* Hier sehe ich noch viel Potential! Ich glaube, dass ich in der Vergangenheit gegenüber Sarah viel zu vereinnahmend war, zu dominant! Das mal komplett umdrehen. Sie die Initiative ergreifen lassen, mich an ihr orientieren.
* Je besser die Rahmenbedingungen in Sarahs Alltag sind, desto besser wird sie sich mit dem Thema Sicherheit auseinandersetzten können
* Je stärker die Base um sich herum ist, umso mehr kann sie in sich rein gehen, zur Ruhe kommen, sich erfüllen, und letztendlich Kraft schöpfen, um tief innerlich Sicherheit aufzutanken
* Ich muss nur daran denken, wie das in Sornhüll war mit Mama und Papa. Die haben mir sehr gute Rahmenbedingungen geboten!
* => ihr Sicherheit, Liebe, Geborgenheit, Zuspruch, Bewunderung und vor allem auch Freiheit schenken!
* Dafür sorgen, dass sie weniger in dieses „ich muss Tobias Erwartungen erfüllen“ rein kommt
* Der Sarah viel mehr Freiheit schenken. Kaum mehr Erwartungen hegen
* Viel mehr auf ihre Anliegen eingehen.
* Arbeitsdruck komplett nehmen. Sodass sie denkt, dass es überhaupt nicht schlimm ist, wenn es bei ihr beruflich mal nicht läuft!
* Wichtig hinsichtlich einen Baby wäre auch wie es Sarah geht, wenn ich mal nicht da bin… sie müsste täglich Baby versorgen können… dazu in ihren freien Wochen herausfinden, wie es ihr ohne mich geht…
* Sarahs Beziehung zu Ute hat destruktive Muster, siehe Extrapunkt. Das mal bei Gelegenheit beachten, und mal ganz langsam, vorsichtig und behutsam ansprechen
* Sarah hat noch nicht so das Feingefühl für Menschen und Situationen. ZB das Problem mit dem Michi hat sie kaum wahrgenommen. Oder dass das miteinander an der Standesamtlichen unserer Familien ziemlich schlecht war… deswegen da wirklich meinem Feingefühl folgen, und nicht von Sarahs Belanglosigkeit bremsen lassen. ZB jetzt bei Thema Besuch Diessen Ute…
* Möglichst frühzeitig erkennen, wenn sie in destruktives Ohnmachts-Gefahren-Scan-Muster rein kommt ihr gleich vor Augen halten
* Ihr Mangel ist vor allem an Sicherheit und Geborgenheit. Genau deshalb essentiell wichtig, dass sie das von mir möglichst viel bekommt, wenn sie in Phasen der Unsicherheit Gerät. Genau dann darauf achten, dass ich das möglichst stark ausstrahle
* Am wichtigsten ist es, dass ich mir regelmäßig Zeit nehme und darauf schaue, dass es mir gut geht! Dass ich innerlich auch Klarheit habe! Denn die Sicherheit, Verbundenheit, Lustbefriedigtheit und Freiheit, die ich wirklich authentisch in mir haben will, will ich nicht nur ausstrahlen, sondern vor allem Sarah schenken. Das nimmt Sarah alles auf!
* Der Sarah auch Freude schenken. So wie der Michael bei Schaeffler bei mir damals
* Ich schau, dass ich möglichst vollgepumpt bin mit Grundbedürfnissen, und die der Sarah schenke
* Und dazu gehört es und ist es sehr wichtig empathisch gegenüber Sarah zu sein. Und wenn ich merke, dass was mit ihr ist, das sie was bedrückt, dann sie darauf ansprechen.
* Dass es Sarah auch ohne mich gut geht. Somit öfters Mal abends ohne Sarah was unternehmen
* Aktiv dahinter sein, dass wir gemeinsam warme Beziehungen aufbauen, vor allem Sarah. Dazu will ich mich mehr zurückhalten, zB in der FEG oder der Familie. Ich will mich da sehr bei dem Thema an Sarah orientieren, quasi sie entscheiden lassen über unsere Beziehungen. Dadurch bekommt Sarah mehr Freiraum sich im sozialen Bereich zu entfalten.
* Sarah hat Tendenz zum Problemdenken. Probleme werden gesehen und „sind dann da“… zb disfunktionale Familie… und dann ist das so… Wenn sie in diese Schiene kommt dann daran ansetzen. Mir Zeit nehmen, darauf eingehen. Nicht abwimmeln lassen, stattdessen Thema dann später ansprechen. Und ihr dann dabei helfen, dass sie in ein Mindset kommt, wie man für sich Lösungen findet. Wie kann wieder auf einen positiven Weg der Besserung kommt. So machen wie ein Jürgen Klopp. Ziel ist, dass sie selbstständig in so ein Lösungsdenken rein kommt. Man kann mit allem im Leben gut klar kommen. Zb durch: hey, ich kann mir ja vertraue Beziehungen aufbauen… Man kann da viel kompensieren…
* Schauen, dass Sarah sich nicht so wegen mir stresst. Soll auf sich selber schauen
* Dass Sarah möglichst selbstständig ihre Probleme selbst löst. Wenn ich helfe, dann ihr zur Selbstständigkeit helfen.
* Immer Mal wieder fragen, wie es ihr am Tag so gegangen ist. Damit ich mitbekomme, wenn es ihr nicht gut geht
* Feinfühlig wahrnehmen, ob Probleme in der Luft liegen, damit ich diese frühzeitig erkenne
  + Kritisch beachten, dass sie nicht negative Muster, Verhaltensweisen von Eltern übernimmt
* Sarah nicht bevormunden, nicht der Lehrer sein! Sie ist die Expertin, ich bin ein Begleiter
* Darauf achten, dass Sarah nicht Verantwortung an mich abgibt. Sie ist für sich selbst verantwortlich! Und dann muss sie es halt vllt. eben auf die harte Tour -lernen…
* Sarah, generell die Breisingers, denken kaum in die Zukunft. Da nicht von Sarah beirren lassen. Bei manchen Themen ist es wichtig, dass man sich über diese schon vorab Gedanken macht… Weiterhin, wo relevant und sinnvoll, an die Zukunft denken

# Thema Kinder Beobachtung

* Mitschrieb über Sarahs Zustand. Beobachtung, wie es ihr so geht. Um zu sehen, wie sie für Baby sorgen könnte…
* Jetzt kommt noch hinzu, ob Sarah Zeit für sich hat, und ob sie diese auch für ihre persönliche Weiterentwicklung nutzt…
* 240617 Mo
* Sarah war wie sie meinte in einem richtigen Flow an Erkenntnissen. Sie hat sich auf jeden Fall gute Zeit für Selbsterfahrung genommen. Seit diesem Tag nimmt sie keine Tabletten mehr. Von 10mg auf 0.
* Gedanke: selbst wenn Sarah jetzt diese Phase Anfang des Jahres mit Baby gehabt hätte. Dann wären wir da doch auch durchgekommen… oder?
* 240616 So
* Macht zur Zeit bezüglich ihrer Familie gute Fortschritte. Das Thema belastet sie, und dass wird noch längere Zeit in Anspruch nehmen. Hat sie gestern belastet.
* Wichtig: Aber sie hatte gestern auch ihre Tage, das ist einfach immer noch zusätzlich eine Belastung. Lag viel an ihrer Regel, hat ihre Emotionen, ihre Sorgen und Bedenken deutlich verstärkt.
* Heute war das mit dem Escitalopram und den Risiken für eine Schwangerschaft… siehe Extrapunkt
* Sarah hat erst ein Jahr, bevor wir uns kennen gelernt haben, also 2017, ihre Tage wieder bekommen. Davor kam drei Jahre lang nichts… Könnte schon echt sein, dass Sarah gar nicht fruchtbar ist…
* Haben dann mal ausführlich und offener über das Kinderthema gesprochen
* Sie war an dem Abend sehr besorgt, hat sehr negativ gedacht, in den Problemen rum gewühlt, gegrübelt. Vor allem auch im Bezug auf ihre Familie. Aber am nächsten Tag hat sie mir ausführlich erklärt, dass das hauptsächlich an ihrer Periode lag. Sie hat das voll erkannt, dass das destruktiv war
* h
* 240615 Sa
* Fortschritt: war beim FEG Fußball schauen offen gegenüber anderen Menschen. Hat auch eine Besucherin angesprochen. Hat den Abend genossen.
* Mit ihrer Verdauung scheint es stetig besser zu werden. Hatte gestern gar keine Verdauungsprobleme
* Will nicht mit mir So in den Godi um 11 Uhr, weil frühe Veranstaltungen sie anspannen…
* Hat heute schon Gefühlsübung gemacht. Scheint weiterhin dran zu sein. Davor die Tage hat sie sich Zeit genommen, um über ihre Familiensituation nachzudenken. Das mit ihrer Familie belastet sie innerlich, sie ist da innerlich verwirrt. Sie scheint da mental sehr in den Regime-Regeln ihrer Familie festzustecken… aber sie ist dran, und nimmt sich dafür Zeit.
* 240611 Di
* Sicherheit:
* Weiterhin sehr gut!
* Gestern Abend hatte sie nur mal kurz Phasen, wo sie einen irrationalen Gedanken bezüglich meiner Frauenvergangenheit hatte. Wo sie wieder gerne eine Frage beantwortet gehabt hätte. War da aber 0 penetrant. Und dann noch irgendein anderes irrationales Angstthema. Also sie war da etwas bedrückt am Abend. War aber nur ca. 3 Stunden und nur etwas bedrückt und noch voll im Rahmen.
* Breisingers:
* Ich war heute sehr überrascht, wie hervorragend Sarah mit der Situation umgeht. Siehe UmgangB. Richtig klasse. Ich freue mich da sehr darüber. Sie hat mitm Stimpfle darüber gesprochen. Sie hat da top Erkenntnisse. Sie hat vollstes Verständnis für mich, schenkt mir sehr viel Freiheit! Das Gespräch mit ihr heute war eine riesige Erleichterung für mich
* Zärtlichkeit: großer Fortschritt: heute war miteinander schlafen der Wahnsinn. Sie war sehr leidenschaftlich, sehr wild. Hat das durch viel Körper-Selbsterfahrung erreicht.
* 240610 Mo
* Weiterhin kaum Ängste bei Sarah erkennbar. Nur rationales denken.
* Sarah hat die letzten Tage keine Gefühlsübung gemacht. So ca. die letzten 5 Tage. Aber gestern war viel los. Davor hatte sie mal keine Lust, oder ist nicht so reingekommen.
* Aber sie hab auf anderer Weise aktiv an sich gearbeitet. Hat sich viel mit den Themen Stärken, Leidenschaft, Freude beschäftigt und dabei wichtige Erkenntnisse erlangt
* Heute hatte sie nach Stimpfle-Termin wichtige Erkenntnisse in Bezug auf ihre Familie „Regime“
* 240603 Mo
* Gestern sehr gute Zärtlichkeit. Sehr wild, hammer! Sie hat sich gestern viel Gedanken darüber gemacht, sich Zeit genommen, informiert… mit Erfolg
* Hat gestern auch Gefühlsübung, Stille Zeit gemacht.
* Also weiterhin auch super engagiert.
* 240601 Sa
* Sarah geht es weiterhin echt gut. Kaum was mit Ängsten oder irrationalen Gedanken.
* Scheint auch täglich dahinter zu sein, sich Zeit für Selbsterfahrung zu nehmen. Hat auch gestern wieder Gefühlsübung gemacht. Hat mir erzählt, dass sie sich einen Zettel geschrieben hat auf dem steht „Stille Zeit, safe place, 2. Ich, Achtsamkeit“ und sie alles jeden Tag machen will. Wobei sie aber nicht alles jeden Tag schafft, was aber natürlich nichts ausmacht…
* Also es läuft jetzt schon lange sehr gut!
* 240530 Do
* Die ängstliche Phase wegen Glaubensangst war wirklich nur Di Abend nur ganz kurz. Hat Sarah frühzeitig erkannt, zügig reagiert, und sich selbstständig alleine positiv abelenkt.
* Am Mittwoch war sie den ganzen Tag bei der Malane Fahrradtour sehr gut drauf!
* 240528 Di
* Heute Abend ist bei ihr Angst wegen Glauben gekommen. Eigentlich hat sie heute Mittag wieder Gefühlsübung gemacht.
* Sie hat dann auch kurz versucht mit mir darüber zu reden. Hat dann aber auch gleich kurz nachdem es aufgetreten ist gesagt, dass sie sich ablenken will…
* Konnte noch voll rational denken, war alles gut. Hoffentlich nur eine kleine kurze Ehrenrunde…
* Hatte letztens Phasen, in denen das schwarze Tuch ganz weg war, und sie gefühlt hat, wie das Leben mit genügend innerer Sicherheit wäre
* Fortschritt: schön sehr lange kein Sex mehr. Aber heute wieder. Das erste mal, dass sie keinen Schmerz mehr hatte. Noch kein Orgasmus, aber sie war sehr erregt, war sehr wild.
* 240525 Sa
* Alles Weiterhin gut
* Am Beerdigung von Hans war sie heute nicht so gut drauf. Weil es ja so laut war, so ungewohnt so eng… aber alles noch vom im Rahmen
* 240521 Di
* Alles psychisch super!
* 240519 So
* Weiterhin mental alles einwandfrei! Keine Anzeichen von irgendwelchen Unsicherheiten.
* Sie hat sich deutlich zum Ziel gesetzt, dass sie locker, sicher werden will. Das sagt sie ganz klar und deutlich, dafür betet sie auch. Sie hat da eine super Einstellung.
* Sie will so lange an ihren inneren Ort, bis sie an den point of no return kommt, wo man dann nicht mehr aufhören kann
* Sie will ihr Gehirn so lange trainieren, bis sie langfristig stabil und sicher wird.
* 240517 Do
* Seither wirklich alles mental weiterhin gut!
* Sarah nimmt sich auch Zeit für Selbsterfahrung. Will wöchentlich Stimpfle Therapie machen
* Sagt auch bewusst, dass sie mit 50% anfangen will, mental sicher und stabil werden will, und erst dann erhöhen wollen würde. Sehr gut
* Sie hat noch körperlich Probleme. Hat viele Würmer im Körper. Schon recht lange. Muss sie behandeln.
* 240512 So
* Schon eine Woche ist sie locker und stabil. Nur mit wenigen Ängsten. Völlig ausreichend um Baby zu erziehen
* Am Samstag auf Johannes Geburtstagsfeier fand sie es schön. Hat sich sehr geöffnet, auch wieder in meiner Familie
* Ich muss mir auch denken: sie hat 1 Jahr und 8 Monate in einem der härtesten Jobs gearbeitet. Und sie hat es außer am Ende ohne Krankmeldung geschafft. Dann sollte sie es doch locker schaffen ein Kind großzuziehen. Vor allem sollte sie es schaffen dann im Gesundheitsamt gut zu arbeiten
* Nur nach einem Telefonat mit Ute war sie bedrückt, weil sie sich als Außenseiterin in ihrer Familie wieder gefühlt hat. Aber noch normales, nachvollziehbares Verhalten
* Am Samstag hat sie Gefühlsübung gemacht. Am Freitag ja Stimpfle
* am Sonntag hätte sie genug Zeit gehabt, hat aber leider nichts gemacht…
* da muss ich echt knallhart bleiben. Sie will sich da dann immer wieder rausreden. Sträubt sich. Immer wieder ansprechen, ihr Wichtigkeit ganz deutlich klar machen. Da kommt die nicht raus. Das ist das einzige Thema, bei dem ich aus sehr guten Gründen Erwartungen an Sarah habe!
* Da volle Kanne dran bleiben, dahinter bleiben, Zeit für diesen Aspekt nehmen!!!
* Fortschritte:
* Fand Feier schön
* Jetzt schon länger in gutem Zustand
* h
* 240510 Fr
* Schon 5 Tage wieder gut in einem Baby-tauglichen Zustand
* Weiterer Fortschritt: Konnte zwar in der Nacht wieder nicht gut schlafen. Es war aber wieder besser als in der Nacht zuvor. Wahrscheinlich kam der schlechte schlaf vom verschobenen Schlafrhythmus.
* Ansonsten am Donnerstag nichts auffällig.
* Weitere Besserung. Heute geht es ihr durchweg gut. Wieder ganz normal.
* Es ist etwas auffällig, dass sie viel die Küche putzt… sie meinte ich müsste alle 3h Deo nehmen… dann Angst das sie Krebs hat wegen zucken am Po… aber alles noch voll im Rahmen
* 240509 Do
* Ist bis Mittwoch Abend ohne Phase geblieben, in der sie in so Gedanken gekommen ist. Also 3 Tage lang echt gut. Seitdem, auch mit heute Nacht, wäre ein Baby gut vorstellbar. Das würde so gehen.
* Mittwochmittag hat sie beim Treffen mit Nele neutralisiert. Also wieder eine Patientenunsicherheit angesprochen, worauf mal wieder, wie immer, die Antwort kam: alles gut, passt alles…
* Mittwochnacht hat sie dann kein Opipramol mehr genommen. Sie konnte dann länger nicht einschlafen, war unruhig.
* In ihr kamen Ängste bezüglich des Glaubens auf. Sie hat dann in der Nacht schlimme Sachen zu Gott gesagt. Danach hat sie dann um Vergebung gebetet. Sie sagte mir in der früh dann einen Vers von Johannes auf, dass Gott ja alle Sünden vergibt.
* Sie erkennt schon selber, dass jetzt das nächste Thema kommt. Sie hat aber nur zögerlich meine Bemerkung angenommen, dass das wieder das gleiche Schema ist wie bei den Ängsten bei den Patienten. Das hat sie nicht so klar eingesehen Sie wollte dann nicht darüber reden, weil sie mit Glauben nichts aufwühlen will. Sie hat mir aber zugestimmt, dass sie alle Glaubensthemen ziehen lassen soll.
* Bewertung
* Sehr interessant: Jetzt hat sich ihre kleine Sarah das nächste Thema gesucht… kaum ist sie beim Krankenhaus wegen der Krankschreibung länger weg, schon kommt das nächste. Unsicherheitsthemen geben sich die Klinke in die Hand…
* War jetzt auch nicht schlimm. Vllt. war es echt jetzt nur eine kurze Sache. Wirkt in der Früh gelassen und entspannt. Nicht dramatisieren.
* Ja, es beunruhigt mich. Es macht mir Sorgen, weil ich Angst habe, dass jetzt das nächste Thema kommt. Sie nicht mehr zur FEG mit kann…
* Es ist das Problem von Sarah, nicht meins. Kinder wären noch in den nächsten Jahren möglich. Und wenn nicht, dann können wir trotzdem ein schönes, erfülltes, sinnhaftes Leben führen! Ich bin froh, dass ich überhaupt eine tolle Frau gefunden habe, bei der ich mich sehr wohl fühle!
* Wichtig ist, dass ich das gute in Sarah sehe, die Fortschritte sehe. Realistische Positiverwartungen habe
* Ich brauch da nicht naiv sein! Sarah und ich war es schon vorher klar, dass nach dem Krankenhaus sich ihr Es-Prozess ein anderes Thema suchen wird. Ist jetzt keine Überraschung. Wichtig ist nur, dass sie jetzt einen guten Umgang findet.
* Fortschritte
* Seit Montag wird es bei ihr wieder besser. Wirkt wirklich wieder recht zufrieden und locker! Große Erleichterung bei mir!
* Hat trotz der Glaubenszwänge in der Nacht in der Früh ganz normal gewirkt.
* Hat Opipramol gleich wieder abgesetzt.
* Geht ihr heute insgesamt gut, ist locker, entspannt. Recht müde
* Wir wollten eigentlich zum Hauskreis. Wollte Sarah dann aber kurzfristig nicht mehr. Sie sagt sie hat nicht so Lust, will andere Sachen machen… sie meinte, dass es zum Teil auch an Glaubensängsten liegen könnte… aber nicht so sehr…
* h
* 240507 Di
* Seit Montag zwar immer mal wieder ängstlich, aber nicht mehr in destruktives Muster mit Angst-Zwangsgedanken gekommen.
* Nur mal an einer Phase ein paar Minuten ins destruktive Muster gekommen. War schon ängstlich heute, aber konnte sich ständig gut ablenken
* Einmal hat sie dann wieder so ihre Ängste geäußert. Wieder das bekannte Muster. Sie scannte wieder nach potentiellen Themen, die eine Bedrohung für sie sein könnten. Die dazu führen könnten, dass sie wieder ohnmächtig wird. Sie hat dann ein bisschen über einen Patienten nachgedacht, bei dem Prostatawerte genommen wurden, und den sie dann in vier Wochen Bescheid geben müsste…
* Dann hatte Sie Angst, dass sie dann in den Gesprächen mit Nele oder Johanna schwach werden könnte und in ihr Muster gleiten könnte…
* Also sie erkennt das schon das Prinzip.
* Dann so gegen 19:00 Uhr habe ich mit ihr dauerhaft Zeit verbracht. Konnte sich gut ablenken.
* 240506 Di
* Sie hat den ganzen Tag sehr aufpassen müssen, dass sie auf keine Angstgedanken eingeht. Dass sie sich ständig ablenkt. Hat sie aber super hinbekommen
* Fortschritte: Treffen mit Michael, Termin beim Stimpfle.
* 240505 Mo
* Endlich ist Besserung in Sicht
* Vielleicht hat es geholfen, dass ich ihr Samstagabend eindringlich klar gemacht habe, dass sie dringendst ihr Verhalten ändern muss bezüglich ihren Zwangsgedanken. Und sie seit Sonntag konsequent sich ablenkt.
* Oder es lag daran, weil das mit der Krankschreibung organisatorisch alles geklappt hat
* Oder aber eher unwahrscheinlich da zu kurzfristig, weil sie Escitalopram auf 10mg erhöht hat
* Am Sonntag meinte sie zwar, dass es ihr noch nicht gut geht. Sie war schon hibbelig, unsicherer. Aber es ging nicht mehr Richtung Panikattacke, sondern sie konnte sich gut ablenken
* Was da geholfen hat: bei ihr sein, ihr immer wieder verbal Sicherheit schenken und durch Umarmung
* Dass ich keinen Job habe scheint wirklich ein Faktor zu sein, weil sie immer wieder gemeint hat, dass wir ja jetzt sparen müssten, obwohl das total irrational ist…
* 240504 Sa
* Sie hat Freitag gekündigt und ist nun 4 Wochen krank geschrieben
* Heute war Helenas Taufe
* Der Tag begann erst mal sehr gut. Sarah war nach anfänglicher im Rahmen befindlicher Anspannung dann doch bei der Taufe in gutem Zustand.
* Sie war dann Nachmittags daheim und hat Schlaf nachgeholt.
* Und dann als sie zurück kam war sie gut drauf. Sie hat heute viel Zuspruch von Mama und meinen Schwestern erfahren. Viel Liebe und Hilfe, was ihr sehr gut getan hat.
* Dann hat sie mit Matthias und dann mit meinen Schwestern das nächste Thema kontrolliert und neutralisiert
* Dann daheim Abends ist ihr wieder das nächste Thema gekommen, eine Panikattacke. Das sie ja bei einer Patientin ein Krebsmedikament in der Medikamentation weggelassen haben könnte. Sie hat den Medikamentenplan von einem älteren Stand einfach übernommen. Aber wenn sie das Medikament nun doch brauche sollte, und es wegen Sarah dann nicht nimmt, und sie dann stirbt… die Diskussion mit Sarah führte an mehrere klar irrationale Punkte und bewies wieder deutlich, dass reden nichts bringt
* Dieses Prinzip mit dem scannen, suchen, finden, verrückt machen kontrollieren und neutralisieren ging mal wieder gleich wieder weiter mit dem nächsten unsinnigen Thema
* Das wird immer schlimmer. Bei mir läuteten alle Alarmglocken. Richtig krass! Das ist genau das gleiche Grundprinzip wie früher. So schlimm wie schon lange nicht mehr und noch kein Ende in Sicht…
* Nach einem sehr sehr emotionalen Appel mit aller Kraft meinte dann Sarah, dass sie da jetzt nach ihren nächsten Notizen aufhören will zu kämpfen, morgen den ganzen Tag volle Kanne ablenken, dann Merkle und Stimpfle.
* 240502 Do
* Freitag kündigt sie. Sie hat jetzt leider doch ihre Angst bei Marinella neutralisiert… leider
* Sie ist sehr angespannt, geht ihr gar nicht gut. Sie fühlt sich wie kurz vor einem Burnout.
* Das wirklich ernst nehmen. Ihr jetzt viel geben, und sie voll unterstützen. Ich kann zwar nicht direkt dafür Sorgen, dass es ihr wieder gut geht.
* Aber ich kann fest bei ihr sein, sodass sie sich in der für sie schwierigen Phasen wohl und geborgen fühlt
* Ich vermute aktuell sehr, dass ihre Unsicherheitsphase von der beruflichen Veränderung kommt. Das lernen, die Medizin, die guten Noten. Das war ihr Stabilitätsanker im Leben. Und genau da herrscht jetzt gerade Unsicherheit. Ich schätze, wenn sie dann in ihrer neuen Stelle beginnt, und sich ein bisschen eingewöhnt, dass sie dann wieder dieses Stabilität bekommt…
* Was Sarah jetzt besonders braucht:
* Einen Mann und ein Umfeld, vom dem sie viel Liebe, Empathie, Verständnis und Geborgenheit bekommt
* Vor allem jetzt. Wie ein Michael Großkopf sein!
* Ganz viel Entspannung! Jeglichen Druck für sie vermeiden
* Zeit und Geduld, damit sie wieder runterkommen, sich beruhigen kann.
* Ich selber schau, dass ich mich innerlich so sehr voll fühle, so erfüllt bin, dass das auf Sarah abfärbt.
* Wenn es mir innerlich sehr gut geht, dann hat das einen sehr wirkungsvollen und sehr unterstützenden Einfluss auf Sarah
* Je mehr ich Sarah jetzt an Stabilität, Struktur, Sicherheit, Geborgenheit, Lockerheit, Freude, Lustgewinn schenken kann, desto besser ist es für sie.
* Sie muss so richtig stark spüren: hey, alles ist gut!
* Fortschritte
* Das Gespräch am Abend mit ihr war sehr konstruktiv
* Meine Punkte bezüglich Lösungsorientierung etc. haben gut gesessen, hat sie super aufgenommen
* Sie war zwar recht bedrückt, aber ist gut damit umgegangen
* Sie hat mir ein bisschen erzählt, was sie beim Stimpfle gelernt hat, und was sie da im Nachgang recherchiert hat. Und das hat sehr vielversprechend geklungen und Hoffnung gemacht
* => bei Sarah geht’s voran. Und meine Gedanken heute, siehe Tagebuch, waren sehr sinnvoll und haben auch mir persönlich sehr weitergeholfen!
* Sarah hatte gestern Abend Angst vor der Angst. Und ehrlich gesagt hat mich das auch beunruhigt. Ich mach mir auch Sorgen, dass es bei ihr wieder wie zuletzt vor ca. 4 Jahren ganz schlimm wird. Dass es ein großer schlimmer Rückfall wird
* Aber dann sind wir draufgekommen, dass es wichtig ist, dass sie wirklich aufhört zu kämpfen. Sie aufpassen muss, dass sie da nicht rum denkt
* Und dann hat sie aufgehört da rumzudenken, und dann war es am Abend noch okay. Es ging ihr nicht gut, aber es hat dann bei ihr gepasst
* => meine Sorgen sind verständlich. Aber wenn wir da wirklich aufpassen, dass Sarah die irrationalen und übertriebenen Angstgedanken frühzeitig vorbei ziehen lässt, und sie sich gut ablenkt. Dann ist das in der Vergangenheit noch nie ganz schlimm geworden… Lösungsorientiert nach vorne schauen und überlegen: Was hilft jetzt. Wir haben viele Werkzeuge zur Hand!
* Woran die Unsicherheitsphase von Sarah liegen könnte, auch zeitlich gesehen
* An dem Bruch mit ihrem Bruder und der weiteren Verschlechterung in ihrer Familie
* => neue stabile vertraute warme Beziehungen mit Sarah aufbauen. U.a. in der Gemeinde, auch in meiner Familie
* Dass sie sicher wusste, dass sie das Krankenhaus verlassen wird. Aber noch keine feste Alternative hat. Nicht weiß, was auf sie zukommt. Lernen, Medizin, das ist in ihrem Leben ein Sicherheitsanker
* => dass sie jetzt in Ruhe eine deutlich bessere Alternative findet, wo sie dann auch langfristig arbeiten kann. Schauen, hoffen, dass sie gleich was pendelbares aus Treuchtlingen findet! Dann gibt es danach keine Änderungen mehr…
* Dass ich mit dem Masterstudium und e:fs fertig geworden bin und jetzt gerade keinen Beruf habe. Das hat sie mehrfach klar gesagt. War für die Frau vom Timo Dingens auch ein riesiges Problem => dass will ich schleunigst ändern. Dann auch wirklich Job finden, in dem ich dann stabil und sicher bin!
* Erkenntnis: Sarah reagiert generell empfindlich auf Veränderungen in ihrem Leben
* h
* 240501 Mi
* Interessante Erkenntnis:
* Bei Sarah muss es doch irgendwie immer irgendein Problem geben…
* Die Probleme geben sich die Klinke in die Hand: Angst weil Sie in Arbeit was nicht sauber gemacht hat, Magenkrämpfe, bedrückt wegen geringem Selbstwert, Sauer wegen Kollegen in der Arbeit, Doktorarbeit Angst Plagiat, Bedrückt wegen ihrer Familie, …
* Das ist ein interessanter Punkt. Bin sehr gespannt, wie es wird, wenn sie dann vom Krankenhaus weg ist… Zumindest hat sie dann viel Zeit für sich, um ihre Themen anzugehen…
* Wichtig: ich gehe da ohne negative Vorerwartung rein. Vor allem nicht von ihren pessimistischen Ansichten und Erwartungen nicht beeinflussen lassen. Hier an den Stimpfle denken!
* In meinen Augen ist Sarah eine gesunde Frau, die halt noch mehr Sicherheit braucht, aber die schon sehr viel erreicht hat und alles erreichen kann.
* 240430 Di
* Heute Mittag rum dann nochmal Gespräch. Sie hat erkannt, dass sie aufhören muss zu kämpfen. Hat sie dann gemacht
* Dann hat ihr volle Ablenkung durch Tätigkeiten geholfen. Deutliche Besserung
* Dann hat sie Bauchkrämpfe am späteren Nachmittag und Abend bekommen
* Hat dann Abends so stille Zeit im Bett so mit meditativer Musik wieder gemacht. Ist an inneren Ort gekommen.
* Sie war schon den ganzen Abend deutlich bedrückt, ängstlich. Musste sich sehr ablenken. Aber es ging nicht in die Gedankenspirale, und sie ist sehr gut damit umgegangen.
* Nachts konnte sie erst spät einschlafen
* => war aktiv
* 240429 Mo
* Eigentlich war es jetzt eine Woche echt gut! Normales Verhalten bei ihr.
* Nur gestern nach ihrem Tagdienst hatte sie Angst. Ist ihr Schwergefallen irrationalen Gedanken loszuwerden. War wieder was mit einem Patienten… Sie hat dann bestimmt noch so 2h rum getan… sie hat es einfach nicht geschafft, sich abzulenken. Dann hat sie irgendeine Tablette zusätzlich genommen. Nicht Tavor, sondern irgendwas mit O. Dann wurde es wieder normal
* Auch heute am Montag geht es ihr gut, ist sie ganz locker und stabil. Sie hat halt einen Virus, aber abgesehen davon alles gut.
* Sie ist krank, ihr Freiraum für Ruhe, Erholung geben. Sobald es ihr wieder länger besser geht, dann wieder beobachten, ob sie was für Geborgenheit, Sicherheit macht…
* Dann auch mal fragen, Mittwoch Abend, ob sie das mitm Stimpfle nachbereitet hat…
* Erkenntnis Dramaqueen, siehe unten Extrapunkt
* Jetzt leider gegen Abend ist sie wieder in Unsicherheitsphase gekommen. Sie fängt dann an zu schnaufen. So wie wenn da ihre Amigdala voll arbeitet… sie schafft es schon sich gut abzulenken. Trotzdem ist das schon eine klare Unsicherheitsphase bei ihr…
* Sie hat ab 19:30 Ängste bekommen… sie hat dann immer wieder über das Krankenhausthema nachgedacht… ca. eine Stunde hat sie es nicht geschafft, das kämpfen aufzuhören… dann so oab 21:00 Uhr ist es ganz langsam besser geworden. Trotzdem ist es ihr den ganzen Abend bis 01:00 nicht gut gegangen… ca. bis 22:30 ist es ihr schon schlecht gegangen. Sie hat dann ab 21 Uhr es geschafft sich abzulenken.
* Sehr schade…
* Was Gründe, Rahmenbedingungen für diese Phase bei ihr sein könnten
* Dass ihr familiärer Halt schlechter geworden ist:
* Besser jetzt als dann mal später mit Familie. Dann kann sie sich jetzt schon daran gewöhnen und damit abfinden. => neuen familiären Halt aufbauen. Warme, vertraute Beziehungen aufbauen, pflegen. So wie Sarah richtig Lust hätte.
* Schon länger kaum warme Beziehungen. Davor das letzte mal vor einer Woche mit Nele, FEG, Riecki und Elisabeth. Und dann ging es ihr eine Woche lang gut! Vielleicht was das ein entscheidender Grund => warme, vertraute Beziehungen aufbauen, pflegen
* Dass ich gerade kein Studium/ Beruf, kein Einkommen habe => wirklich schauen, dass ich möglichst schnell wo unterkomme. Zumindest dass ich einfach wo eine Festanstellung finde. Asap!
* Ihre anstehende Kündigung im Krankenhaus. Dass sie noch nichts neues hat. Das kann sehr gut sein. Vor allem, weil sie noch nichts neues hat. Neues bedeutet Veränderung. Und das könnte die kleine Sarah unruhig werden lassen… => sie da gut unterstützten. Sicherheit über andere Quellen dafür stärker beziehen. Das lernen, das Medizinstudium, die PJ´s, das sind alles Dinge, die der Sarah im Leben Sicherheit und Struktur gegeben haben. Und das bricht gerade weg. Und sie hat noch gar keinen Ersatz. Jetzt kommt was neues, und sie weiß nicht genau was… Ich glaube darum tut es ihr jetzt gut, wenn sie viel liest, sie braucht einfach Aufgaben, auf die sie sich voll fokussieren kann. => Idee einbringen, dass Sarah sinnvolle Aufgaben hat, auf die sie sich voll fokussieren kann.
* Im Nachgang hat sich mal wieder bestätigt: Sarah darf auf ihre Angstgedanken nicht eingehen. Das hat alles nur schlimmer gemacht. Das haben gestern und heute wieder eindrucksvoll bestätigt => es ist essenziell wichtig, dass sie frühzeitig aufhört zu kämpfen und sich ablenkt! Da auch nicht nachgeben. Das ist der entscheidende Weg.
* Jetzt am Nachmittag scheint es ihr wieder besser zu gehen. Lösung war: aufhören zu Kämpfen. Und dann Ablenkung durch Film, und gerade volle Kanne Ablenkung durch job Zukunft Beschäftigung.
* Interessant Aufnahme von Artikeln
* Ich hab der Sarah zwei Artikel von der SZ gegeben, die ich echt gut und hilfreich fand.
* Sarah hat sie gelesen. Und dann gemeint „gut zu hören, weiß ich alles schon. Aber gut das mal wieder zu lesen“
* Ich bin unzufrieden damit, wie Sarah Selbstfürsorge betreibt
* Ich muss anmerken: sie hat mithilfe von einigen Büchern vieles super überstanden: Magersucht, Ritzsucht, schon einige Ängste!
* Sie macht auch schon viel Selbstfürsorge. Gestern Nacht hat sie dann noch eine Meditation angehört.
* Ich vermute bei ihre eine Träge Grundeinstellung. So in der Art: damit mein Mann zufrieden ist, mach ich was. Aber man kann ja eh nichts machen…
* Vielleicht ist Sarah so sehr es gewohnt die „Kranke“ zu sein, dass sie da gar nicht raus will…
* => da mehr den Fokus drauf setzten, was sie macht. Aber aufpassen, dass ich motivierend wirke!
* h
* 240426 Fr
* Vier ganze Tage, von Mo bis Do Abend war Sarah locker. Kein Anzeichen von Unsicherheitsphasen erkennbar
* Do Abend nach der Arbeit ist sie heim gekommen, und meinte, dass ihr eine Patientin nicht aus dem Kopf geht, und sie Ablenkung braucht
* Dann haben wir gemeinsam noch so zwei Stunden nach ihrem Spätdienst verbracht und ich habe ihr geholfen sich abzulenken. Wir haben schön gemütlich geredet, für sie gebetet, ihr gut zugesprochen…
* Also es war noch weit weg von einer Angstphase. Sie war normal, und halt ein bisschen bedrückt…
* Also so wie es jetzt seit So Abend ist, könnte ich es mir mit einem Kind super vorstellen
* 240422 Mi
* Es hält an. Seit So Abend ist Sarah wieder locker. Seitdem wieder stabil und locker
* Ausschlaggebend war vielleicht, dass ich ihr So Abend spezifisch Sicherheit und Geborgenheit geschenkt hab. Vielleicht hat es auch dass bewirkt, dass ich ihr klar gemacht hab, dass sie nicht mehr in Ohnmachtssituationen geraten kann…
* Vielleicht hat auch mein Rat geholfen, dass sie keinen Druck hat mit dem Jobthema, und dass sie erst darüber nachdenken soll, wenn ihre kleine Sarah beruhigt ist.
* Sie hat die Tage Atemübungen gemacht, die ihr anscheinend sehr helfen runter zu kommen, und hat so beruhigende Videos geschaut. Also sie war die letzten Tage auf alle Fälle aktiv
* Ansonsten war ihr zustand die letzten Tage voll normal. Halt mal nach der Arbeit verärgert, wegen der Jobsuche aufgewühlt. Aber sie kommt beim Thema Jobwechsel selbstständig aktiv super voran.
* 240422 Mo
* Seit gestern Abend ist Sarah wieder deutlich lockerer
* Was geholfen hat, war, dass ich ihr wärme, Geborgenheit, Liebe geschenkt hab über eine schöne Atmosphäre, schöne Worte, und ein tiefes Gebet
* => in Zukunft schon frühzeitig, wenn ich merke, dass Sarah hibbelig wird, unsicher wird, für sie beten. Auch schon für sie beten, wenn es ihr noch gut geht.
* Sie hat heute Gefühlsübung gemacht.
* Fortschritt: hab herausgefunden, dass es ihr oft vor und während Godi schlechter geht => Buch lesen
* 240421 So
* Herausforderungen:
* Am Sonntag mal wieder im Godi bedrückt. Ist öfters im Godi so… sie meint, vielleicht weil sie sich da nicht direkt ablenken könne. Sie ist da mehr ihren Gedanken ausgeliefert, und kann dann nicht gleich positive Ablenkung machen…
* Danach dann Gespräch über ihre Probleme mit Elisabeth Meister. Ist dann auch bei Riecki in den Modus verfallen: seit ich 11 bin hab ich da Probleme. Kämpfe, Therapien gemacht, so viel informiert und gelesen. Ihr geht es ja so schlecht. Sie habe da keine Hoffnung mehr… hat dann geweint. So in der Art: ich armes hilflosen Kind. Ich bin verloren…
* => fand ich schon komisch… sie war ehrlich, ja… aber so richtig konnte sie sich in der Vergangenheit nicht auf die Therapien einlassen. Sie sagt sie habe alle möglichen Bücher gelesen, aber selbst hat sie trotzdem nicht mal ihr zwanghaftes Verhalten erkannt… bzw. erst sehr spät… also da ist an Selbstreflexion noch viel Luft nach oben… Sie ist erst seit 3 Stunden mal richtig in Therapie, kann sich voll darauf einlassen… und dann spricht sie von Hoffnungslosigkeit…
* Vielleicht ist das so ein altes destruktives Muster bei ihr. Mit dem sie irgendwas erreiche will. So dieses „ ich armes Mädel“ „man muss sich um mich kümmern“… Selbstverkleinerung, Mitleid erzeugen…
* Fortschritte:
* Hat sich geöffnet, ist mit in Godi. Hat sich der Elisabeth geöffnet. Treffen mit Riki. Also deutlich bessere warme Beziehungen.
* 240420 Sa
* Schwierigkeit: sie konnte bis um 2 nachts nicht einschlafen. War stundenlang wach im Bett. Sie belastet das, verwirrt sie mit ihrer Arbeitssituation. Sie hat da verschiedene wirre Gedanken. Das wirbelt sie auf. Sie hat Angst vor kommendem Nachtdienst…
* Fortschritte: sehr gute Zärtlichkeit. Stimuliert sie noch nicht so. Hat ihr wieder etwas mehr weh getan. Aber es hat ihr vom Gefühl her gut gefallen
* 240419 Fr
* Schwierigkeiten: sie hat an zwei Abenden wieder mehr Ängste bekommen. Sie meinte selber, dass sie starke Ängste habe
* Fortschritt: ja, sie hat Angst. Aber sie scheint gar nicht mehr so in destruktive Muster reinzukommen…
* 240419 Do
* Also seit Montag geht es ihr wieder gut. Manchmal kommen bei ihr vereinzelt kurze Phasen, in denen ihre Ängste wegen dem Krankenhaus stark werden. Dem entgegnet sie mit der Gefühlsübung. Sie er fehlt immer mal wieder Sicherheit. Aber seit Monat weit entfernt von besorgniserregendem Zustand.
* Rückblickend hatte Sarah am Dienstag zuvor die Panikattacke. Und es hat nun einfach bis Sonntag gedauert, bis sie zusammen mit den Problemen in der Arbeit wieder herunter gekommen ist… in Zukunft in solchen Fällen erst mal nicht weg fahren sondern abwarten, bis es ihr wieder gut geht.
* Generell wenn Sarah solche Phasen hat einfach für sie da sein, unterstützen. Aber nicht selber den Kopf zerbrechen über das, was sie inhaltlich sagt. Erst mal abwarten, bis es ihr wieder gut geht…
* 240416 Di
* Heute scheint es wieder ganz okay bei ihr zu sein.
* Es war bei ihr die letzten Tage noch im Rahmen. Jetzt noch lange nicht pathologisch. Sie war halt ständig schlecht drauf wegen ihrer Unsicherheit…
* Ich muss auch mal dran denken, wie das so bei anderen ist, siehe Tagebuch…
* Ich muss jetzt auch dazu schreiben: Sarah hatte heute den Termin beim Stimpfle. Sie hat wieder sehr viel wertvolles gelernt, und ist heute den ganzen Tag wieder locker drauf
* 240415 Mo
* Seid der paddel Tour gestern geht es ihr wieder gut. Wieder locker.
* Sarah meinte sie fühlt sich sehr unruhig, sehr angespannt und sehr aufgewühlt
* Sie hat keine akuten Ängste, ist in keiner Angst Phase. Aber sie ist auch nicht entspannt und ruhig…
* => auf alle Fälle jetzt zügig nach neuem Job suchen. Das zumindest in dem Teil mehr Sicherheit und Stabilität hat…
* Jetzt hat sie Angst, dass sie ihre Familie verliert… aber nach einer Ruhezeit ist sie jetzt wieder gut drauf…
* Generell: seit dem Sarah jetzt seit Freitag frei hat, geben sich die Themen die Türklinke in die Hand. Es kommt ständig was, das Sarah verunsichert… jetzt wollte sie in die Notfall Apotheke und was gegen ihre Magen Würmer holen, damit sie wenn das dann wirken würde wüsste, dass sie keinen Krebs hat… und sie hat mich zuerst angeschwindelt und meinte, dass sie so starkes jucken hätte… am Zärtlichkeit ist aktuell nicht zu denken… dann heute früh hat sie fürs Krankenhaus was telefonieren müssen… die kleine Sarah ist ständig unsicher.
* Sarah erkennt das alles. Sie hat heute gelesen und daraus super Erkenntnisse gewonnen.
* Ab Nachmittag hat sich bei ihr der Schalter umgelegt, und sie ist deutlich ruhiger und lockerer geworden.
* Ich muss zu heute und den letzten Tagen auch sagen, dass es noch weit weg vom Pathologischen war. Sie war halt schlecht drauf. Andere würden sagen, dass die Frau zickig war. Mama, Rebekka, Judith, Simone, Johanne Edinger, Irmgard Malane… die haben alle Phasen, in denen sie schwieriger sind, die Stimmung schlecht ist… vielleicht ist das bei Sarah auch noch in einem normalen Rahmen…
* Vielleicht ist das wie in dem Buch ein Liebes-Test…
* Vielleicht können mir hier gut Steffen Woltering, Domi Malane, Matthias Sauer dienen, oder auch Papa: die blieben einfach ruhig, gelassen, liebevoll…
* 240414 So
* Gestern abend ist sie wieder in Gedanken wegen einem Patient gekommen, weil sie ihm nicht gesagt hat, dass Blutverdünner zu stärkeren Blutungen führen kann. Total irrational… deswegen hat sie Freitag Nacht noch Daniela angerufen, dann noch wegen Unsicherheit eine WhatsApp Nachricht geschickt. Dann als nächstes noch Screenshots gemacht… und dann Sonntag wollte sie in nächsten Schritt noch Maria anrufen…
* Also Freitag Abend war sie unsicher. Samstag war sie ganzen Tag locker bis abends. Abends und Sonntag Nutznießer
* Dann heute beim paddeln aufm Tegernsee kam ihr wieder der Gedanke mit Kind. Jetzt auf keinen Fall. Sie meinte, dass sie die Hoffnung verloren hat, dass sie ihre Ängste weg bekommt (falsche Denkweise…) und dass sie sich deshalb vielleicht damit abfinden muss, dass es mal nichts wird mit Kindern…
* Sie war sehr frustriert, dass sie nach ganz langer Zeit wieder eine Panik Attacke hat
* => zuversichtlich und motiviert bleiben. Erstens bleibt mir nichts anderes übrig. Zweitens tendiert Sarah immer sehr zum Pessimismus und selbst Verkleinerung. Davon nicht beeinflussen lassen sondern wie klopp und Alonso sein
* 240411 Do
* War Gott sei Dank nur Dienstag abend die Panik Attacke. War schon lange, denke Jahre, nicht mehr so schlimm. Aber war ca 30 min richtig schlimm und tavor hat super geholfen nach 30 min
* Mi,Do konnte sie gut arbeiten. Nur Mi abends ist sie kurz abgedriftet
* Was echt gut geholfen hat: gleich von Beginn scan Gedanken erkennen und ablenken. War ganzen Mi Abend bei ihr.
* 240409 Di
* Also das zvk Thema hat die dann danach kaum mehr belastet. Hat sie gut weg gesteckt
* Am Samstag bei der Kommunion kam der geringe Selbstwert sehr durch und hat sie sehr bedrückt nachm godi. Und dann hatte sie den ganzen Tag über Magenprobleme, denke psychisch bedingt. Der Tag hat für sie gepasst. Trotz der Magen Probleme hat sie sich sehr gut eingefügt in die Familienfeier
* Sonntag ging es ihr gut
* Montag war sie vor Arbeit sehr schlecht drauf, deprimiert, angespannt, ängstlich. Noch im normalen Bereich
* Di abend kam sie verunsichert von der Arbeit. Meinte, dass ihre Unsicherheit ihre Arbeit deutlich erschwert. Und dann kam bei ihr weil jemand unscharf gesehen hat und sie da nicht an Schlaganfall gedacht hat bei ihr Panik Attacke. Hat da sehr gelitten an dem Abend. Hat dann Gott sei Dank nicht neutralisiert. Hat Tavor eine genommen. Vermutlich das ganze weil sie seit zwei Tagen kein Esciralopram hat…
* 240403 Mi
* Gestern war es bei Sarah wieder schlechter. Auslöser war, dass sie im Krankenhaus mit dem ZVS tiefer schieben eine blöde Situation hatte. Und ihr halt jetzt Ärger droht, auch juristisch ein Risiko besteht…
* Das hat sie gestern Nacht nach dem Spätdienst sehr belastet. Dann ist sie auch wieder ängstlich geworden. Dann kam die Angst, dass sie wohl Luft gespritzt hätte…
* Also ja, ist eine Ehrenrunde. Aber jetzt mal nicht den Teufel an die Wand malen. Sie hatte jetzt eine lange Phase, in der sie locker, stabil war. Die Osterzeit mit meiner Familie hat sie sehr genossen
* Und es war in der Arbeit eine sehr schwierige Situation, wo es wahrscheinlich den meisten Menschen, die ich kenne in der Situation sehr schlecht gegangen wäre! Muss man ganz klar sagen! Und dann hat Sarah halt auch ein Stück weit Angst bekommen. Sie konnte aber noch außer dem mit dem Luft spritzen schon noch gut und klar denken… also war noch im Rahmen würde ich sagen, nicht sooo schlimm…
* 240329 Fr
* Also jetzt hab ich schon seit längerem nichts mehr von Phasen mit zu wenig Sicherheit gemerkt… Gestern und heute hat sie wieder aktiv sich Zeit genommen für die Gefühlsübung
* Heute Vormittag halt irgendwie schlecht drauf, sie wusste selber nicht warum. Aber im völlig normalen Rahmen!
* 240327 Mi
* Hab bei ihr die letzten Tage keine Angstphase mitbekommen oder gespürt. Hat gerade die ganze Zeit frei
* Auffällig ist, dass sie oft putzt…
* Waren paar Tage in Sornhüll, und da hat sie sehr den Kontakt zu meinen Eltern gesucht, sich da sehr geöffnet. Also öffnet sich offensichtlich für warme Beziehungen!
* Sie nimmt das bezüglich ihrer Familie was ich sage gut auf, das versteht sie voll. Und sie will sich da langfristig lösen
* Seit Sonntag hat sie keine Gefühlsübung mehr gemacht. Wobei Sonntag das mit Klo und Umzug Sornhüll war, und Montag das mit Niederreiter. Also So, Mo verständlich. Di hätte sie machen können. Hat sie aber voll eingesehen.
* 240323 Sa
* Jetzt die letzten Tage seit Dienstag scheint es der Sarah tatsächlich gut gegangen zu sein. Trotz der Leere, die nach der Nachtschicht dann auf einmal da ist.
* Sie hatte halt Verdauungsprobleme und Müdigkeit wegen der harten Woche
* Nach der Nachtschicht hat sie sich noch nie so schnell erholt.
* Von zwei Tagen weiß ich, dass sie sich sogar 2h genommen hat, und Klaviermusik gehört hat, und dabei Wärme gespürt hat
* Interessant
* Sarahs destruktive Beziehungsmuster mit Ute kommen hervor.
* Sarah hat Gefühl, dass Ute traurig ist, weil wir nicht kommen. Hat natürlich nichts gesagt, traut sich nichts sagen. Und deswegen hat Sarah überlegt zeitnah in Schwarzwald zu fahren…
* Siehe Extradatei
* h
* 240319 Di
* Sehr interessant: jetzt wo Nachdienst vorbei, kamen gestern und heute bei Sarah die Gedanken: ou Gott, im Gesundheitsamt könnte ich die ganze Stadt vergiften..
* Es ist also eingetreten wie gedacht… wie vermutet…
* War dann mal wieder Problemfokussiert. Meinte: Da werde ich wieder genauso Ängste haben… => Selfefullfilling Prophezy… erst nach ein paar Aufklärungen von mir dazu meinte sie dann, dass sie hart daran arbeiten will, dass es besser wird…

\_\_\_\_\_\_bis hierhin hab ich es mal überflogen:

Hatte zwar ein Paar Phasen, in denen es ihr schlechter ging. Meistens schien es aber noch im Rahmen gewesen zu sein. Also sie war schon öfter mal ängstlich oder bedrückt, aber sie ist dann meistens noch bei einem normalen Umgang, normalen rationalen Gedanken geblieben

* 240318 Mo
* Dann seit der Phase mit der starken Angst am Freitag war dann nichts größeres mehr. Die letzte, schwierigsten Tage hat sie gut gemeistert!
* Zum Vergleich: die eine Kollegin Lucia macht nach 1,5 Jahren immer noch keine Dienste. Der Muna traut man trotz vier Jahre keine Dienstfähigkeit zu. Die Astrid hat am Ende vom Tagdienst geweint, weil sie überfordert war. Zwei andere Kollegen wurden in der Probezeit gekündigt. Und das alles jetzt in den 1,5 Jahren, in denen Sarah arbeitet… Also sie hat schon sehr viel geleistet
* Sie hat viele super stärken. Ich sehe echt nur noch den einen Knackpunkt mit der kleinen Sarah, die viel Geborgenheit und Zuwendung braucht.
* Aber die Nachtdienstwoche hat sie top gemeistert. Eine riesige Leistung. So wenig schlecht ging es ihr noch nie, deutliche Fortschritte. Sie hat viel Lob von Kollegen bekommen!
* 240316 Sa
* Gestern Nacht haben wir telefoniert. Sie hatte Druck auf Brust gespürt durch Angst.
* In früh war sie sehr frustriert, verärgert, unruhig. Anscheinend hat sie Schiller angespannt.
* Sie hat nur noch zwei Nächte, und es geht ihr jetzt nicht ganz schlecht, wie bei den letzten Malen. Fortschritt erkennbar.
* 240315 Fr
* Bisher ist der Nachtdienst echt gut verlaufen für Sarah. Sie ist immer locker geblieben
* Aber gestern Nacht hat sie Phase der starken Angst bekommen. Dann ca. 1,5h telefoniert. Dann auch in der früh nochmal geredet. Hab versucht ihr viel Sicherheit und Geborgenheit zu schenken
* Hat sich dann nach dem Telefonat Gott sei Dank gebessert.
* War wieder eine stark übertriebene Unsicherheit. Hat Notarzt, der mit Patientin ins Krankenhaus wollte nicht zugesagt, sondern meinte Absprache mit Oberarzt, worauf hin Notarzt Gespräch beendete…
* Was irrational und total übertrieben
* Es kamen dann weitere Patienten, was gut war, weil sie dadurch abgelenkt wurde
* In der Früh war sie dann immer noch etwas unsicher…
* Fortschritte:
* Sie kann jetzt seit gestern das erste mal mit Vivinox richtig durchschlafen
* So gut wie jetzt war Nachtdienst bei ihr noch nie!
* Es scheint wirklich so dieser Auslöser zu sein: sie ist Nachts alleine an einem Fremden Ort… ohne mich…
* h
* 240312 Di
* Den ganzen Montag war sie schon angespannt. Aber sie ist nie abgedriftet in zwanghafte Gedanken. Sondern sie hat sich gut abgelenkt. Hab dann intensiv versucht für eine gute Atmosphäre und Humor zu sorgen
* Hab ihr dann auch Fotos geschickt, und schöne Nachrichten geschrieben, gesagt. Sie meinte, dass ihr das sehr gut getan hat während dem Dienst. Auch mein Anruf, meine Stimme zu hören
* Der Dienst war zwar mega stressig. Aber sie hat es von der Sicherheit her anscheinend gut geschafft, scheint nicht so Probleme gehabt zu haben. Hat den Schiller nur einmal angerufen. Es ist gerade 16 Uhr, und sie schläft immer noch…
* Also ein guter erster Tag, halt mit intensiver Unterstützung meinerseits…
* 240311 Mo
* Samstagabend hatte sie Phase, in denen sie sehr unsicher wurde, und zu weinen begann
* Am Sonntag hat sie es gut geschafft sich abzulenken, den Tag vorm Nachtdienststart zu meistern
* Das mit neuem Job geht sie voll aktiv an
* Sie hat auch erkannt, dass wenn es nicht der Nachtdienst wäre, dass sie dann vor etwas anderem Angst hätte. Und dass sie Sicherheit braucht. Aktuell aber nur Ablenkung möglich wegen der großen Aufregung
* Hat auch erkannt, dass das Kind-Thema aktuell zu viel ist, und sich für die kritische Ansprache entschuldigt. Stattdessen hat sie ihr zickiges Verhalten genau erkannt und super gelöst.
* 240308 Fr – siehe Tagebuch
* 240307 Mi
* Sehr ähnlich wie Di. Fortschritte: hatte mit Johanna ein vertrautes und hilfreiches Gespräch. Geht Vorzeit zum Nachdienst gut an. Ihr ist immer mehr wirklich egal, was andere, zB Hr. Christ von ihr halten… wieder abends voll locker
* 240306 Di
* In der Nacht zuvor meinte sie, dass sie nachdem ich ins Bett geht unruhig, unsicher wird, ängstlich wird. Es ist nicht schlimm, aber es ist für sie blöd, weil sie dann so 2,5 h braucht um einzuschlafen… Hat es aber geschafft die Gedanken ziehen zu lassen. Am Abend nach der Arbeit war sie gut drauf, locker, lustig, trotz sehr stressiger Arbeit. In der Arbeit scheint sie ziemlich schlecht drauf zu sein, was aber verständlich und nicht schlimm ist.
* 240304 Mo
* Sarah hat zur Zeit ständig Angst. Es ist Gott sei Dank so, dass sie noch im rationalen bleibt. Sie schafft es, nicht auf irrationale Zwangsgedanken einzugehen. Aber trotzdem geht es ihr schlecht
* Ich vermute, dass das sehr mit dem Michi-Krach zusammenhängt. Dabei hat sich für sie herausgestellt, dass auf Ute und Maria kein Verlass ist. Und dass in schwierigen Situationen ihr familiäre Unterstützung fehlt. Ich glaube, dass ihr da so ein Base-Gefühl weggebrochen ist.
* Seit dem das mit Michi ausgebrochen ist, scheint Sarah unsicherer, aufgewühlter zu sein.
* Weiterhin im Leben natürlich zu Ute, Maria, Rudi Kontakt halten, gute Beziehung pflegen
* Aber die können dir nur wenig Stabilität, Sicherheit geben, weils bei denen allen selber sehr schlecht läuft… und das wird nicht besser werden… ich befürchte, dass denen ihre Probleme immer schlimmer werden. Das ist ein Sumpf. Und du musst schauen, dass du dich nicht rein ziehen lässt
* Natürlich weiterhin immer die gute Beziehung pflegen!
* Aber du brauchst mehr Zeit, mehr Energie für dich persönlich. Dass du dich selber so sehr stärken kannst, so viel Zeit für dich hast, dass dich das mit deiner Familie nicht mehr so belastet… Dass du in anderen Dingen halt findest. Siehe Vision.
* So soll doch das Leben nicht sein, dass sie immer wieder Angst hat… das ist doch voll blöd! Ich doch total Schwachsinn, wenn wir jetzt warten, bis es bei dir ganz schlecht wird…
* Und ich hab gerade das Gefühl, dass geht immer so weiter – ohne Ende… Wir müssen schauen, dass sich deine Situation mal grundsätzlich enorm verbessert!
* Sarah war auch in der Vergangenheit viel zu zurückgezogen… Ob in Gaimersheim, oder in Eichstätt… Das Einzige, wo sie selber mal wirklich rausgekommen ist war, wie sie den Reitunterricht genommen hat. Und sonst hatte sie immer ausreden, warum sie nicht rausgekommen ist (PJ, Staatsexamen…).
* Der Punkt muss sich ändern. Dafür dann weniger Geld, und ich arbeite mehr…
* Wie ihre Situation verbessert werden kann:
* Warme Beziehungen pflegen, wo es nur geht: Hauskreis, Freunde treffen, Familie treffen…
* Schauen, dass Sarah warme Kontakte findet, die ihr guttun. Dass sie das, was sie in der Familie nicht so bekommt, anderweitig findet!
* Wirklich schauen, dass sich bei ihr die Arbeitsbelastung deutlich reduziert. Warum nicht direkt ins Gesundheitsamt, wenn sie sich das mit dem Hausarzt nicht zutraut… ist doch egal… das wichtigste ist doch echt, dass es bei Sarah besser wird!
* Schauen, dass Sarah beruflich deutlich entlastet wird, dass sie mehr Stabilität bekommt. Dass sie der Beruf weniger belastet, damit sie viel mehr Zeit hat, um für sich zu sorgen. Zum Beispiel um Freundschaften aufzubauen. Was bringt uns das Geld, wenn es ihr immer wieder schlecht geht…
* Vision
* Du kommst am Abend heim. Und dann gehen wir in einen Hauskreis…
* Oder du triffst dich mit irgendeiner Freundin
* Oder du gehst in irgendeinen Frauenhauskreis…
* Oder du gehst in irgendeinen Verein, in einen schönen Frauenchor…
* Oder do gehst wieder reiten
* Oder du lässt dir ein heißes Bad ein…
* Einfach, dass du das machen kannst, was dir wirklich gut tut!
* Z.B. das Hauskreisfeeling. Aber sowas in der Art 2x die Woche…
* Z.B. Mama: nicht nur Tanzkurs, wo die jede Woche sind. Die war im Bauchtanztraining. Die war im Computerkurs. Die hat viel Krafttraining gemacht. Die war im Krankenpflegeverein engagiert. Redet mit den Leuten vom Dorf… Diese Aldi, Lidl… is für Mama einfach nur eine Gelegenheit, wo sie Leute trifft… in jedem Supermarkt… Die geht auch immer in die Kirche und trifft dort Leute…
* Aktuell sind deine Stützen im Leben ich, der Glaube, die FEG und deine Familie
* Mit deiner Familie kannst du einen super Kontakt pflegen, aber die eignet sich nicht als gute Stütze.
* Ich kenn viele Leute, die sich im Leben nicht so sehr auf ihre Familie stützen. Meine ganzen Kollegen. Die meisten Menschen die ich kenn, ziehen irgendwann, wenn sie erwachsen sind aus, und schauen dann, dass sie irgendwo draußen eine neue Basis finden
* Aber ich hab manchmal das Gefühl, dass du emotional noch stärker an deiner Familie hängst… und dann nimmt dich das halt auch mehr mit, wenn die ständig Probleme haben…
* Schau stattdessen lieber, dass du wo anders noch eine zusätzliche Stütze findest
* Dass du dich mehr auf andere Menschen einlässt. Vertrauensvolle Beziehungen aufbaust.
* Dann in Zukunft deine Stützten ich, der Glaube, die FEG, und das Reiten. Oder irgendein Frauen-Chor… Die Welt gehört dir. Du brauchst nur Zeit dafür!
* h
* 240303 So
* Also heute Nachmittag, wenn sie mal fit ist, will ich das Thema Engagement zur Gefühlsübung ansprechen
* Hat letzte Woche 4 mal gemacht, wie sie krank war. Jetzt die freie Wochen anscheinend noch fast gar nicht, obwohl sie sehr viel Zeit gehabt hätte
* Es geht um Motivation denke ich. Deswegen im Gespräch erst mal aus meiner Sicht die Situation sagen. Schon seit ich sie kennen nicht genug Sicherheit. Hat sich schon vieles sehr gebessert. Viele Fortschritte.
* noch Phasen mit zu wenig Sicherheit. Erst im Dezember, Januar massiv
* Aber auf meiner Sicht heute noch die Mutter vieler Probleme
* Dann Vorstellung gehen mit Sicherheit Zukunft, wie die wäre
* Dann sie fragen, ob das für sie jetzt aktuell Thema ist. Oder ob sie das mit dem Michi due letzten Wochen so belastet hat, dass sie jetzt einfach die Woche mal wieder dir ein schönes Leben machen wolltest.
* Dann offen sagen, dass halt die große Frage ist, wie sie die bekommt
* Dann kommt das mit lesen, ablenken, Lustbefriedigung… ist alles gut. In die Richtung super gemacht
* Dann aus meiner persönlichen Erfahrung sagen, warum ich den inneren Weg, den tiefen Weg gut finde: Inneres Kind Bestätigung. Heldenreise Ende Depressionen. Intensivste Heldenreise, auch im Nachgang
* In vielen Büchern
* Stimpfle, 35 Jahre Erfahrung
* Dann sie fragen, wie sie den Weg sieht.
* Also erst mal darüber reden, was ihr da sehr helfen kann. Einfach, dass die Motivation von ihr selber kommt
* Und dann, wenn das klar ist, auch für sie, ansprechen mit vergangener Woche. Essenziell wichtiges Thema. Ein Schlüssel, ein Weg zu einem viel schönerem Leben, einer viel schöneren gemeinsamen Zukunft. Du hattest sehr viel Zeit jetzt die Woche. Und ich kann mich täuschen, aber ich hatte nicht den Eindruck, dass du deinen Fokus auf diesen Weg gelegt hast
* Dann im Laufe des Gespräches noch das mit meiner Zeit sagen, und ihrer freien Woche. Wie das für mich ist.
* \_\_\_
* Sarah meinte, dass sie da echt oft darunter leidet unter dem schwarzen Tuch. Da sie das ständig runter zieht, und ihr viel Energie kostet…
* Sie hat selbstständig das Anselm Grün Buch genommen und darin Passagen gefunden, die sie sehr für die Gefühlsübung motivieren
* Sie hat gestern doch viel wertvolles für ihre Selbsterfahrung gemacht. Hat auch das mit der Gefühlsübung wieder weiterverfolgt.
* Sie war die ganze Zeit locker, konnte normal denken.
* Trotzdem fühlt sie sich immer mal wieder unsicher. Sie konnte Nachts erst um halb 4 einschlafen, weil sie ängstlich und unruhig geworden ist.
* \_\_\_\_
* Am Abend nach Arbeit war sie locker, gut drauf, obwohl sie wieder einen schwierigen Arbeitstag hatte mit vielen Problemen und Konflikten.
* Ist super damit umgegangen
* Hat Vormittag Gefühlsübung gemacht zu haben und Sonntag viel Selbsterfahrung.
* 240302 Sa
* Gestern bisschen schlechte Stimmung wegen Zärtlichkeit, aber voll im normalen Rahmen. Macht weiterhin kontinuierlich lockeren Eindruck.
* Aber sie scheint gestern wieder gar nichts mit innerlich Sicherheit auftanken getan zu haben. Sie hat jetzt sehr viel Zeit gehabt die Woche. Sie hätte denke ich viel viel mehr in die Richtung machen können
* Sie hat andere tolle Sachen gemacht. Sich sozial sehr geöffnet. Hatte gute sinnvolle Beschäftigungen, scheint meistens stabil und locker gewesen zu sein. Anscheinend hat sie sich sehr innerlich positiv gestärkt mit Lustbefriedigung. Also sie scheint schon sehr Fortschritte gemacht zu haben.
* Aber ich denke dieses sich innerlich Sicherheit zu geben sehr wirkungsvoll wäre. Das sagt auch ein Experte wie Hr. Stimple ganz klar. Das macht auch aus logischer Sicht am meisten Sinn. Und das versteh ich nicht, dass sie sich dafür anscheinend kaum Zeit genommen hat, wo das doch das wichtigste Thema für sie und unsere Ehe ist…
* Stattdessen kosten mir ihre Unsicherheiten immer wieder enorm viel Zeit und Energie…
* Da mal mit ihr heute drüber reden… in gutem positiven Setting wie einem Spaziergang oder so…
* 240301 Fr
* Also sie hat zwar die letzten Tage nicht so Gefühlsübung gemacht. Aber ihr Ziel in ihrer freien Zeit ist ganz klar, ihr Leben positiv zu verändern. So hat sie in der Früh ihr Medizinbuch weggelegt, und stattdessen ein Glaubensbuch gelesen, weil sie gemerkt hat, dass eine bessere Beziehung zu Gott ihr mehr weiterhelfen würde. Auch am Abend war sie beim FEG Hauskreis dabei, und es war wunderschön! Es hat ihr sehr gutgetan. Da haben wir einen wunderbaren gemeinsamen Bereich. Dann danach konnte sie leider nicht schlafen, wegen Angstgefühlen. Sie meinte jedoch, dass sie sich gedanklich auf nichts eingelassen hat. Dann wurde sie so um 1 rum durch lustiges abhängen mit mir wieder locker.
* Also es hat Donnerstag gut gepasst bei ihr
* 240229 Do
* Es geht ihr weiterhin gut. Sie sagt zwar, dass sie das „graue Tuch spürt“. Und sie konnte gestern Abend erst um 3 einschlafen, wegen Angst.
* Sie kann aber trotzdem noch klar denken und ist normal drauf, locker
* Sie hat zwar Montag das letzte Mal Gefühlsübung gemacht. Aber sie schaut sehr auf anderen Wegen, dass es ihr gut geht. ZB hat sie gerade Zeit mit Gott, und verbessert ihre Gottesbeziehung. Also sie ist dran, sie kümmert sich um sich. Sehr gut!
* Da will ich sie nicht in irgendeine Ecke drücken und ihr sagen, was sie machen solle. Sie weiß selber am besten, was gut für sie ist. Ihr da die Freiheit lassen, und sie auf ihrem Weg unterstützen.
* 240228 Mi
* Also sie hat die letzten zwei Tage schon echt geschaut, dass sie positives konsumiert. Dass sie Aktivitäten hat, die ihr gut tun. Hat auch Gefühlsübung gemacht, und hat auch kurz geklappt. Waren bei meinen Eltern, und das hat Sarah sehr gut getan. Schien ihr seither gut zu gehen, macht stabilen, lockeren, zufriedenen Eindruck
* 240226 Mo
* Ich hab das Gefühl, dass Sarah der Drive fehlt, die Motivation
* Ich gebe hier wahnsinnig viel Zeit und Energie, den Großteil meiner Freizeit, dass ich sie unterstütze, wenn sie wieder in Phasen der Unsicherheit gerät…
* Daran hängt mein großer Lebenstraum, dass wir mal eine Familie gründen…
* Uns die: während sie krank war scheint da mit Sicherheit geben weniger gegangen zu sein. Wobei sie schon in der letzten Woche ziemlich stabile war muss ich auch sagen. Also sie hatte es gut im Griff.
* Trotzdem merke ich nicht, dass sie sich ernsthaft mit der Frage auseinander setzt, wie sie sich mehr Sicherheit geben kann… Gespräche über das Thema, wo ich ihr helfen will, blockt sie ständig ab…
* Stattdessen schläft sie ewig, liest ewig in ihrem Buch über Allgemeinmedizin am Sofa mit Cafe… und jetzt geht sie raus in die Stadt.
* Bis morgen Abend beobachten. Dann fragen, wie es bei ihr mit dem Thema Sicherheit steht. Wenn dann nichts gescheites kommt, dann ihr mal klar machen, was das jedes mal für mich an Aufwand bedeutet… Was hinter dem Thema steckt. Und dass ich sehr das Gefühl habe, dass ihr da die intrinsische Motivation fehlt, dass sie sich da rein hängt, um sicherer zu werden… die hatte zwei komplett freie Tage… Dass das das wichtigste Thema seit 5,5 Jahren Beziehung ist. Dass das essenziell wichtig ist für unsere gemeinsame Zukunft.
* Ich schätze und befürchte, dass sie das Thema, trotz allem, was seit Mitte Dezember hier wieder passiert ist, wieder in ihr altes Muster der Trägheit rein kommt, nach dem Motto „ach, passt doch wieder alles“… das ärgert mich tierisch!!!
* Freitag, Samstag… in der Endphase ihrer Krankheit hätte sie da denke ich viel mehr machen können… aber dann kommt sie nur mit dem Argument, dass sie ja krank war. Deswegen jetzt mal bis morgen Abend abwarten, und dann kommt sie mir nicht wieder mit billigen Ausreden raus…
* Andererseits: die letzten Wochen waren ja auch für Sarah schwer. Das mit ihrer Familie. Dann die stärkeren Ängste. Dann die 60h-Woche im Krankenhaus samt Überforderung. Dann doch ein starker Virus, wo sie nicht raus konnte. Die letzten Tage hat sie auch fleißig genutzt um eine Job-Alternative zu finden. Sonntag war viel für sie. Vllt. braucht sie jetzt ein bisschen, um mal wieder voll Lustbefriedigung zu machen… Sie ist halt schnell überfordert… vllt. muss sie erst mal runter kommen, Themen verarbeiten, Kopf frei bekommen, und sich finden…
* 240225 So
* Sie ist zur FEG mitgekommen und zu Biancas Geburtstag. War zwar sehr müde, und etwas zäh. Aber sie fand dann im Nachhinein, dass das gut für sie war.
* Sie ist auch offen für Treuchtlingen
* Sie hat aktiv versucht das Thema mit Allgemeinmedizin voranzubekommen
* Sie hängt doch schon ziemlich an ihrer Mutter… Telefoniert oft mit ihr… Heute schon wieder. Und heute war dann alles gut im Telefonat… mal so, mal so…
* Angstgedanken sind zwar gekommen, sie ist aber gut damit umgegangen.
* Immer wieder mal so dieses Problemdenken… Breitet Probleme aus, bringt keine Lösungen… die sollten dann von mir kommen…
* 240224 Sa
* Gestern Abend ist sie wieder in so Gedanken über Angst ein gekommen. Hab das beim spazieren gehen nicht ganz realisiert. Sie hat erst anfangs gesagt, dass sie ängstlich ist. Und dann hab ich beim laufen später nochmal nachgefragt, und dann hat sie es mir verheimlicht. Als ich dann am Ende klar nachgefragt hab, meinte sie, dass sie mir das doch am Anfang gesagt hätte… toller Trick von ihr… es ist abends immer wieder gekommen, aber es ging noch… sie war halt etwas bedrückt.
* Ich denke, dass Sarah was belastet. Vermutlich eine kleine Sarah, die sich nach Sicherheit sehnt. Und das Thema mit ihrer Familie. Ich habe das Gefühl, dass sie das aus irgendwelchen Gründen vor mir verbergen möchte. Ich habe sie gerade gefragt. Sie meinte, dass seit gestern die Angst bei ihr wieder stärker ist. Aber dass sie es bisher schafft, nicht auf Gedanken dazu einzugehen, sondern sich abzulenken.
* 240219:
* Seither war sie weiterhin gut stabil. Außer kurzen Ausflüchten war es bei ihr echt gut. Ist stabil und locker geblieben
* Sie ist heute den ganzen Tag krank. Uns sie sagt, dass sie schon das schwarze Tuch fühlt.
* Da war es denke ich hilfreich, dass ich immer mal wieder bei ihr nachgefragt hab, wenn ich das Gefühl hatte, dass sie auf einen negativen Weg gekommen ist. Manchmal hab ich sie dabei erwischt, und dann ist sie gleich wieder auf guten Weg gekommen
* Sie hat heute das Thema Kinder angesprochen. So in der Art: machen doch bald deine Transplantation, dass wir bald starten können… wenn sie wieder mit dem Thema Kinder kommt
* In den letzten Wochen, kannst du dich noch erinnern, als du einige Tage zu wenig Sicherheit hattest?
* Stell dir mal vor wir hätten ein Kind, ein Baby. Wie stellst du dir das vor?
* Antwort abwarten
* Wenn du in diese Phasen kommst, wie im Januar, dann ist das für mich ein extremer Zeitaufwand, und auch eine deutliche Belastung.
* Wenn ich mir jetzt vorstelle, wenn wir dann noch ein Kind hätten. Dann würde alles nur noch von mir abhängen… dann müsste ich mich um dich kümmern, und noch um ein Kind… dann würde ich ja total untergehen…
* Für mich ist das eine Albtraumvorstellung
* Wenn sie mich fragt, wann ich dann Kind woll?
* Dann ihr entgegen, wie sie sich das vorstellt. Ob sie mein Anliegen versteht. Erst mal darauf eingehen.
* Die Frage musst du selber beantworten. Vor zwei Wochen, schlechter Zustand. Mal Annahme, ich bin in der Arbeit voll gestresst, bin krank... Wie würdest du dich dann um ein Kind kümmern?
* 240214:
* Seitdem ich sie am 08.02. Muster Frühzeit erkennen, ändern, angesprochen habe geht es ihr wieder viel besser! Seitdem nur minimal kurz Mal paar so irrationale Sicherheitsgedankenphasen…
* Wieder angenehm, im Rahmen. Halt „normale“ Arbeitsbelastungsthemen…
* 240213:
* Musste gestern spontan Dienst 14h arbeiten.
* Was zwar in Arbeit schlecht drauf, aber verständlich. Daheim locker, normal.
* Phase der Unsicherheit scheint wieder vorbei zu sein
* 240211:
* Hat super ihr WE verbracht. Sie konnte normal denken, war wenig bedrückt. Nur wenige kurze irrationale Denkphasen… sie meinte am Samstag, dass sie ständig ein schwarzes Tuch hat. Ständig eine Grundangst…
* Auch wenn ich an Zukunft denke, auch immer die Schicksale von Renate, ihrem Bruder, Johanna und Claudia im Sinn haben => ganz wichtiges Thema!
* In der ganzen Woche waren Sarahs Probleme in der Arbeit täglich so im Schnitt 2h das Thema…
* 240210:
* Die Angstgedanken scheinen wieder auf einem Minimum zu sein.
* Ausschlaggebend war wohl wirklich meine Beobachtung und mein Rat, dass sie da schon viel früher in ihre negatives Muster verfällt, und schon viel früher wieder auf dem konstruktiven guten Trampelpfad kommen muss
* Es scheint so: die kleine Sarah wird aus irgendwelchen Gründen unruhig. Dann kommt bei ihr die Angst, dass sie wieder in ohnmächtiges Leid geraten könnte. Dann würde sie beginnen ihr lieben nach Pseudo Gefahren zu scannen, und dann kommt so ein irrationaler Schwachsinn wie mit der Delir Spritze… vgl Atome Waschzwang, Sarah Vergangenheit…
* Das Muster gleich schon möglichst früh erkennen, zb wenn die Kleine Sarah unruhig wird, und dann sofort um die kleine Sarah kommen kümmern, gleich alle Register ziehen!
* Seitdem ich ihr das vorgestern früh gesagt hab ist’s wieder in der Hinsicht gut bei ihr
* Sarah Arbeit Belastung:
* Auch gestern und vorgestern Abend ging es ihr wegen der Arbeit sehr schlecht. Aber es waren „normale“ Themen. Zb als inkompetent abgestempelt. Verarscht, nicht ans Telefon gegangen…
* Für Sarah würde sich ihr Leben bessern, wenn sie Wege findet, wenn so unterrichteten von Mitmenschen sie weniger belasten. Sie das schon ärgert, aber dann halt auch viel früher wieder gut ist…
* Ansonsten halt viele Fragen, Themen, die mich früher auch beschäftigt haben, wie Umgang mit Chef…
* => Sarah zu hören, Zeit nehmen, versuchen sie zu verstehen, versuchen ihr zu helfen. Schauen, dass sie selbstständig dann auf die Lösungen kommt. Ich bin ihr Begleiter.
* 240207:
* Am Abend nach 22:30 heim gekommen. Dann wieder Thema Delir Spritze, was sie beschäftigt hat. Dann kurz geklärt. Dann war sie aber weiterhin bedrückt, ist ihr weiterhin im Kopf rum gegangen so 30 min. Dann hab ich ihr ausdrücklich gesagt, dass das total Irrational ist, total übertrieben. Und dass das wie mit der Doktorarbeit mit dem zitieren ist… Und dass sie die jetz ihre drei Regeln befolgen muss, weil sonst eine Abwärtsspirale entsteht
* Dann hat sich der Schalter bei ihr umgelegt, und es ging ihr wieder gut..
* => ich glaube Sarah kommt zur Zeit immer wieder in diese alte destruktive Verhaltensweise rein
* Das ist so wie beim Jan Ullrich mit der Alkoholsucht. Immer mal wieder eine Ehrenrunde…
* Ich glaube Sarah muss das besser erkennen. Ist so, wie wenn die kleine Sarah unbedingt sicher gehen muss, dass sie nicht mehr in Ohnmacht gerät, alles abgescannt wird, und Sarah dann immer wieder neue Gefahr findet. Aber das geht bei ihr schon deutlich zu weit. Sie muss schon viel früher erkennen „die kleine Sarah hat Angst vor Ohnmacht“, und volle Kanne mit positiven Gefühlen reagieren, und damit die kleine Sarah beruhigen!
* => sie muss das selbst erkennen, viel früher erkennen, und entschieden reagieren. Und das möglichst ohne mich.
* 240206: ist Recht gut durch anspruchsvollen Arbeitstag gekommen. Braucht deutlich mehr Energie wegen Sicherheits Tätigkeiten. Dann daheim um 22:30 nach Arbeit ein irrationales Angst Thema nach dem anderen. Sie erkennt Angstphase und es frustriert sie… dann bis Bett gehen noch erfolgreich abgelenkt mit warmen Gefühlen mit Gesprächen, Filmen
* 240205: ganzer Tag bei Sarah gut. Am Abend dann Phase, wo sie so 30 min in Glaubenszwänge „um Vergebung beten“ rein gekommen ist. Aber dann ist sie zu mir, und hat sich dann wieder zügig gebessert…
* 240302:
* Seit 2 Tagen wieder voll stabil. Haben gestern Abend ganz sachlich über Umgang mit Delir gesprochen. Am Ende meinte sie: sie spritzt weiter hin gegen den Willen der Patienten. Und wenn wirklich, dann krieg ich halt eine Anzeige => wieder wirklich spürbare Sicherheit!
* Aber dann am Abend ging es leider deutlich bergab… so gegen 18 Uhr ist Unsicherheit gestartet. Ist dann raus, hat mit Ute telefoniert, geweint. Sie meinte liegt an bevorstehendem Dienst heute. Dann hat sie das in Jan Ulrich Doku mit Anzeigen und Polizei getriggert. An dem Tag hat es sie auch belastet, dass sie weniger Rückhalt von Maria spürt, dass Maria wohl auch Schuld bei uns sieht… und das für sie da ein Stück „halt“ weggebrochen ist… wegen Thema Zärtlichkeit ist sie enttäuscht von sich, dass sie mir das nicht so bieten kann.
* Haben danach noch miteinander geschlafen. War für mich sehr schön. Sarah konnte es aufgrund der Anspannung nicht so ganz genießen…
* In der Nacht hatte sie sehr Probleme einzuschlafen. War um 2:00 noch wach. Hatte ständig Angstgedanken wegen der Spritze beim Delir… Sie meinte am nächsten Tag, dass sie schon lange nicht mehr so viel Angst hatte…
* Sie hatte dann am nächsten Tag auch einen extrem schwierige 15-h Schicht. Aber sie hat es gut verkraftet. War danach gut drauf daheim… also den Umständen entsprechend halt…
* 240201:
* Heute Vormittag noch deutlich bedrückt
* Aber heute Abend wieder gut, locker, entspannt, gemütlich
* 240131:
* Sie hat in den zwei Wochen Urlaub viel Selbsterfahrung gemacht. Stimpfle, Buch, viel probiert, gute Ideen zur Besserung… geöffnet für soziale Kontakte in FEG, hat ihr sehr gut getan.
* Trotzdem jetzt nach Urlaub wieder ängstlicher. Kann noch 1a arbeiten. Hat am Abend auch stabil gewirkt. Aber als ich vormittags nicht da war bei ihr teils Herzrasen, ängstlich, und Angstgedanken…
* Bei ihr in der Arbeit hat alles gepasst. Dann aber nach Arbeit total irrationale Gedanken über Toten, ob er wirklich tot war. Und dann seit Arbeitsende um 21:30 immer Drang neutralisieren. Bei mir dann zwei Mal probiert. Ganze Zeit bedrückt. Im Bett dann abgelenkt, aber schon sehr bedrückt, bei ihr innerlich Gedanken Chaos… hab wieder helfen müssen=> wenn wir jetzt auch noch ein Baby hätten…
* Dann ca um 0 Uhr hat sie geweint. Danach ging es ihr dann wieder besser
* In früh bedrückt, aber noch nicht so schlimm.
* Mein Umgang damit: so wie der Michi bei mir versuchen der Sarah, wenn sie bedrückt ist, Liebe, Freude, Geborgenheit zu schenken. Wirklich auch das Gefühl!
* Viel
* 240128:
* War heute bedrückt wegen der Familiengeschichte. Ist in alte Verhaltensmuster rein gerutscht. Hat die Schuld bei sich gesehen, hätte sie vermeiden müssen. Wenn sie mich nicht mitgenommen hätte an Weihnachten, oder wenn ich mich mehr zam gerissen hätte, dann wär das ja gar nicht passiert. Dann sind wir darauf gekommen, dass bei ihr da nur Verlassenheitsangst dahinter steckt, was total irrational ist, weil der Michi eh nie für sie da war. Sie hat Angst, dass das jetzt mit Ute mehr bröckeln könnte… weil sie, weil wir uns ja nicht genug zam gerissen haben an Weihnachten… Aber sie wusste klar, dass ihre Gedanken irrational sind.
* Dann ist sie selber drauf gekommen, dass da nur die Angst vor Verlassenheit dahinter steckt. Und dass der Schlüssel ist, dass sie ihren ES-Prozess versorgt mit Sicherheit. Hat dann König der Löwen angeschaut, und sich die Sicherheits-Stellen gefilmt. Und ist dann wieder sicher, locker und fröhlich geworden… und war da im Gespräch voll hinter dem Prinzip mit der Sicherheit
* 240126:
* Heute ist sie traurig geworden. Erst haben wir über Treffen mit Malanes geredet. Und da hatte sie überhaupt keine Lust drauf, war schlecht gelaunt. Dann kam heraus, dass die Familiensituation bei ihr sie bedrückt. Weil sie da so wenig halt hat, und es dort so schlecht läuft…
* Danach kamen wir auch wegen den Malanes auf einen grünen Zweig.
* Sie versteht, dass es langfristig wichtig für sie ist, dass sie sozial mehr Halt aufbaut. Darum geht sie mit in Godi, Treffen Nele und Malanes. Dauert aber halt noch länger. Müssen wir langfristig sehen.
* Über Maria und ihre Familie hat sie gar keine Lust sich Gedanken zu machen…
* => I: wirklich auf Themen Zufriedenheit, sozialen Halt den Fokus legen. Und dafür dann halt mal eher in einer Mietwohnung Kinder groß ziehen… wie Matthias Sauer … das ist wichtiger
* 240125:
* Also seit dem sie seit 1,5 Wochen frei hat läuft es bei ihr wirklich top!
* Ich habe durch eine Doku 37° gelernt: der Assistenzarztberuf ist knallhart! Da würde es auch mir ziemlich schlecht gehen!
* Es war die Geschichte mit dem Michi gleich an ihrem ersten freien WE. Und das hat sie echt gut gemeistert. Sie ist standhaft geblieben, und ich war überrascht, wie gut sie das verkraftet hat… Wir waren in dieser Phase sehr eng beisammen!
* Erster Termin Stimpfle lief sehr gut. Hat gleich wertvolles gelernt! Hat sich da notiert, arbeitet es auf. Hat gleich nach Buchempfehlungen gefragt, sich eins bestellt, liest darin, nimmt sich jeden Tag Zeit…. Hat stetig super Ideen!
* Wir haben die gleichen Ziele, wenn es um die Zukunft geht. Und ich habe gemerkt, dass die Sarah eine wichtige, stabile Basis in meinem leben bildet. Ich kann ihr echt zu 100% vertrauen!
* Heute Abend war sie bedrückt, wegen dem Essensthema
* 240112:
* Sie war bedrückt von der Arbeit. Auch etwas Angst dabei – war Risiko, dass sie Fehler gemacht hätte. Von Arzt Assad schlecht da gestellt, von Pflegerinnen blöd angeredet. Hat sie alles zusammen runter gezogen. Angst war auch Thema, aber nicht so sehr. War halt nachdenklich und bedrückt…
* Eigener Gedanke dazu:
* Soll ich jetzt mit meinem Traum von der Familie echt noch länger warten. Traum wären drei Kinder. Wäre mir wichtiger als Haus, Arbeit etc…
* Und eben nur deshalb warten, weil Sarah nicht so sicher ist…
* Mit welchen Handycaps setzen andere Menschen Kinder in die Welt…
* Ute und Rudi
* Michael und Madeleine
* Viele viele Menschen in Armut
* Renningers, Malanes…
* Ja, dann würde meine Kinder mal mit einem Nachteil aufwachsen, dass die Mutter unsicher ist. Aber Kinder sind sehr robust… und wir haben dafür ganz andere starke Ressourcen…
* Da jetzt noch länger zu warten meinen Traum zu verwirklichen ist denke ich gerade total irrational
* => mal heute oder morgen mit Mama darüber in Ruhe skypen…
* h
* ich glaube mein Vorgehen ist gerade total unsinnig
* mein großer Traum ist eine Familie, und nicht ein toller Job, und nicht, dass wir mal den Kindern volle mentale Sicherheit bieten können…
* Sarah kann arbeiten und zwar gut. Sarah ist sehr belastbar. Sarah macht ständig Fortschritte. Sarah geht Herausforderungen sehr gut an.
* Wegen Job oder zu wenig mentaler Sicherheit Sarahs jetzt noch groß zu warten ist irrational.
* Ich lasse mich von meinem großen Traum abbringen, aus irrationalen Gründen…
* Ich glaube da schwirrt dieser schwachsinnige Konkurrenzgedanke mit meinen Schwestern im Hinterkopf noch mit…
* Vllt. auch meine Angst, dass es Kind mal so schlecht gehen wird wie mir mit Schwestern und Depressionen…
* Wir würden Kind heute schon sehr viel wirklich wichtiges bieten können… Werte!!!
* Unter schwierigen Umständen aufwachsen sind: Matthias Sauer, Monika Bittl, Lucas Renninger, Georg Hofstetter, Stephan Fouqet, Konrad Häublein und viele mehr…
* Sarah hat dafür andere Stärken: sehr liebevoll, angenehm, schenkt viel, sympathisch, warmherzig… wir sind beide gläubig, haben die gleichen Ziele… sehr harmonisch bei uns…
* Ich habe meinen Traum von einer Familie mit drei Kindern, mit Gott, Bescheidenheit und guten starken Werten! Ich lasse mich gerade irrational davon abhalten…
* => jetzt mal schleunigst Haartransplanation angehen!!!!!!!!
* h
* 240111:
* Also ich muss hier klar ergänzen, dass es bei Sarah wieder deutlich besser ist. Ich war auch heute den ganzen Tag bei e:fs. Sarah hat es – auch ohne mich – stabil gut durch den Tag geschafft, trotz sehr schwieriger Arbeitsbedingungen!
* Am Abend ging es ihr ganz gut. Zu wenig Sicherheit war kein Thema, machte einen normalen, lockeren, durchdachten Eindruck
* Macht sogar weiterhin Fortschritte. Wird authentischer, wird unabhängiger vom Image bei den Kollegen, und ihr ist es auch immer mehr egal, was Hr. Christ von ihr hält.
* Also wieder deutliche Besserung!!! Halleluja, Danke Gott!!!
* 240110:
* Also die Patientin, wegen der Sarah in der Nacht zuvor Angst hatte liegt jetzt im sterben, mit 92. Also es war schon was dran an dem, was Sarah eingefallen ist. Ihre Sorgen waren begründet.
* Sie hat gestern Abend sehr gut ihre Situation reflektiert. Ich konnte mit ihr super ehrlich, offen und ihre Situation reden. Sie sieht das alles ein. Sie erkennt sehr gut die wahren Probleme, macht sich nichts vor, wenig Selbstsabotage. Und hatte auch gute neue Ideen. ZB dass sie sich Jesus neben ihr vorstellt…
* 240109 Wenn Urlaub Start nach ein paar Tagen mit Sarah vergangene Woche Phase Unsicherheit ansprechen. Wie sie da sieht. Was das ihr Ziel ist. Idee, dass sie sich Mal viel Zeit nimmt, Mal einen Tag, um das zu reflektieren. Ziel: Was muss sich verbessern, dass es nicht mehr so weit kommt. Erst Mal ein paar Tage, so bis Montag, Dienstag warten. Sie sollte von deiner drauf kommen, das was passiert war zu reflektieren. Erst Mal schauen, ob sie da von selber aktiv wird. Dann evtl. das klar thematisieren. Bis dahin halte ich mich jetzt Mal zurück. Sarah muss lernen sich selber um sich zu kümmern. Zur Not muss sie sich halt krank schreiben lassen. Vllt. Muss es so weit kommen, und den harten Schlag machen. Ich probiere es jetzt einfach Mal aus, dass ich mich komplett raus halte… und mich hauptsächlich um mich kümmere. Knallhart! So wurde ich zu einem selbstständigen Mann erzogen! Mich knallhart aus ihren Problemen rauszuhalten ist für Sarah und unsere zukünftige Familie, vllt. Mal in ein paar Jahren, das Beste!!!
* Das Kind in den Brunnen fallen lassen. Sarah aber dann kritisch beobachten, und klar sagen, wie ich das so sehe. Sie dann fordern. Klartext reden.
* Die Initiative muss komplett von ihr ausgehen. Sie muss ihre Probleme komplett selber aktiv angehen! Ich bin externer Zuschauer und Berater.
* Ich konzentriere mich auf mich, auf meine Bedürfnisse, Stabilität, auf meinen beruflichen Weg. Dann können wir in 5 Jahren auch ohne Eltern uns noch gut ein Haus leisten.
* Jetzt so verhalten, wie wenn ich ein Familienvater bin, der die Familie ernähren muss. Also der in erster Linie das Geld rein holen muss. Meine Rolle gleich schon Mal so abändern, wie sie dann Mal als Familienvater sein müsste…
* Ich bin mit Sarah zufrieden. Sie hat bis Dezember noch ihre 50,60h Wochen gehabt. Es ist sehr schwierig. Sie hat noch nicht so ein dichtes Fell. Das ist menschlich. Ist verständlich, dass da die Kraft für Reflexion, Verbesserung gefällt hat. Hat trotzdem viel probiert, viel Zeit gegeben. Über Weihnachten auch stressig für sie…
* Jetzt warten auf ihre Ferien Tage. Erst dann unzufrieden sein, falls dann wirklich nicht aktiv dran, Augensondern alte träge Verhaltensmuster…
* Umgang damit: ja, es macht mir Sorgen.. Auch sitzen im unsere Zukunft. Aber wenn ich jetzt eingreifen, ich wieder ihre Probleme löse, dann wird sie weniger lernen sonstständig Lösungen zu finden. Darum ist es für unsere gemeinsame Zukunft besser, wenn ich die Rolle des Familienvaters einnehme, der keine Kapazität für ihre Probleme hat und maximal als passive Berater dient… muss sie selber lernen, wie sie das hin bekomme!!! So langfristig der klar beste Weg!!!
* Für mich ist es jetzt am besten, wenn ich auf mich schaue, dass es mir möglichst gut geht und ich möglichst voran komme mit meinen Zielen!
* Dann nächste Woche wirklich Zeit nehmen und mit Sarah zusammen das mit der Sicherheit sehr thematisieren. Sehr wichtiges Thema… das dann ganz offen und ehrlich besprechen, mit Kinder, Zukunft, Teufelskreis etc…
* Rationaler Gedanke: es ist nicht meine Aufgabe dafür zu sorgen, dass es Sarah gut geht. Das ist zu 100% ihre Verantwortung, und darum muss sie sich selbst aktiv kümmern!!!
* 240109: wieder ängstlich. War im Bett Bericht bedrückt, bekam Herzrasen. Unsicherheit konnte man spüren. Machte zwar die letzten Tage am WE Gefühl Übung. Hat aber schlecht funktioniert. Sie meinte, sie sei zu unruhig gewesen…. Brauchte Mal wieder meine Unterstützung…
* Ich musste mich am WE um fast alles kümmern, weil Sarah nicht nicht entspannt war. Sie konnte Mal wieder nicht mit in den Godi… Zärtlichkeit aber zwei Mal und richtig super, Tore Fortschritte. Aber trotzdem kann es doch nicht sein, dass sie nach einer durchschnittlichen 5 Tage Woche so ko ist… wie soll das dann mit Kind gehen…
* 240106 – Samstag: die letzten Tage schon ziemlich stabil. Halt sehr unzufrieden mit Arbeit. Aber hat Gedanken gut ziehen lassen können.
* Hat gleich nach dem aufstehen schon früh, so um 13:00 Uhr versucht Gefühlsübung zu machen. Hat aber nicht geklappt, weil ihr zu viele Gedanken mit Krankenhaus durch den Kopf gegangen sind. Hat es so 1-2 Stunden probiert
* Dann Gespräch darüber. Sie meinte, sie hätte mehr ausschlafen müssen, war zu müde. Und sich erst so richtig tiefenenspannen müssen nach der Arbeitswoche. Erst dann wäre es gut möglich gewesen.
* Die Tage aktuell macht sie aber schon einen ziemlich lockeren guten Eindruck. Sehr schönes miteinander schlafen. So wie sie die Tage aktuell drauf ist, könnte sie sich gut um ein Baby kümmern. Das muss man auch mal ganz klar sagen!
* 2. Januar 24: seither immer wieder Gefängnis Angst Gedanken. Aber sie lenkt sich gut ab, scheint sie nicht größer zu belasten... Versucht auch unabhängiger zu werden.
* Am 27.12 nach Arbeit Angst. Aber guter Umgang
* Gespräch Judith: mit einem Kind Start würde in worst Case schon irgendwie gehen... Man ist ja mit Kind auch noch flexibel. Dann schauen wie es wird, dann evtl. zweites Kind, Haus etc... Nicht so viel denken, kommt eh alles anders.
* An Heiligabend Streit vor Liebenzeller...
* Seit Ende Nachtdienst täglich ständig Angst -Gedanken ... Kann seither gar nicht Gefühlsübung machen deswegen, bzw. findet noch keinen Weg...
* grober Plan: Sarah langfristig bezüglich Angst beobachten. Jetzt nach Nachtdienst wieder immer latent Angst... Idee: wenn frei im Januar, dann immer efs rein fahren, sodass sie daheim alleine ist. Nur Abend bissl Zeit. Zwei Wochen. Dann genauestens schauen, wie sie selbstständig mit Angst klar kommt. Dann auch noch im Februar beobachten. Wenn Sie es in den freien Wochen mit genug Kapa ohne meine Anwesenheit selber gut schafft, stabil zu bleiben, dann ist sie reif genug, um auch gut ein Kinder erziehen zu können. Auch die Fortschritte beobachten, die sie bis dahin in den drei Terminen beim Herrn Stimpfle macht, umd Entwicklungspotenatial durch Expertenhilfe abzuchecken.
* Wenn sie es anspricht:
* Sarah Sorgen Kind Angst mitteilen. Übertragen... ich Stress Arbeit, Sie Ängste, kann nicht mehr arbeiten... Dienstreise, Kind auch ängstlich... Albtraum für mich...
* Wenn sagt Krankenhaus: Schulung München auch voll Angst...
* Schon kaum Zärtlichkeit...
* Baby ist Vollzeit Job...
* mal überlegen, ob mich außer Thema Zärtlichkeit wirklich innerlich nichts mehr abhält? Mal Zeit dafür nehmen, inneren Frieden damit finden.
* mal überlegen, ob wir nicht wirklich gleich anfangen sollten... wofür noch Zeit verschwenden. Kann ja Sarah mein Anliegen mit Freude an Zärtlichkeit nennen, ihr da vertrauen. Parallele ziehen zu Gesprächen vor Heiratsantrag (Punkte wiederholen).
* Finasterid
* Sarah Sicherheit, Zufriedenheit...
* :- Arbeit Belastung
* in der Nachtschicht an zwei Abenden sehr ängstlich, hat von Samstag auf Sonntag sehr darunter gelitten - mit deutlichen körperlichen Beschwerden...
* in ihrer München-Woche ging es ihr sehr schlecht, sehr unsicher, sehr ängstlich, hat sehr darunter gelitten

Thema Kinder Gedanken dazu

* Umgang mit Sarah
* Motivator sein. Sie durch Brille der Fortschritte sehen. Sie ist die Super-Sicherheits-Expertin. Ihr dieses positive Feeling geben
* Mit ihr über Gefühlsübung sprechen, das versuchen positiv zu thematisieren.
* Wichtig ist, dass das Thema einen schönen, positiven Drive, einen herrlichen Zug bekommt.
* Wichtig ist, wie ich sie in diesem Zusammenhang sehe. Als fließige, engagierte, erfolgreiche Frau. Die ständig Fortschritte macht. Dann wird der Drive auch ein viel besserer, und ihre Eigenmotivation
* Dafür öfters beten. Auch abends, wenn wir zu zweit sind. Und bei einem Spaziergang auf einer Bank.
* Beobachten
* Nimmt sie sich Zeit zur Selbstfürsorge. Bleibt sie da selbstständig dran (Liste checken)
* versucht sie dann auch sich weiter zu entwickeln
* Kann man mir ihr da gut drüber reden, zB mal bei einem gemütlichen Spaziergang.
* Geht sie das mit dem Herrn Stimpfle sinnvoll an
* Ganz wichtig: wie wirkt es sich nun aus, dass sie viel mehr Kapazität hat.
* Schafft sie es nun durch die gewonnene Zeit, sich selbst genug mit ihren Grundbedürfnissen zu versorgen, dass sie auch langfristig einigermaßen stabil bleibt?
* Wird sie dann generell lockerer, sicherer, stabiler?
* Diese Auswirkung ist wichtig. Denn wenn sie es mit genug Zeit hin bekommt, dann gäbe es mit Baby eine gute Möglichkeit, dass sie stabil bleibt. Nämlich indem sie nicht oder wenig arbeitet, und ich ihr immer wieder den Rücken frei halte, dass sie Zeit für sich hat…
* h
* Sarah ist Ärztin im Krankenhaus: Sie hat eine sehr hohe Verantwortung, sehr sehr schwierige belastende Themen. Sie arbeitet deutlich mehr wie ich in meinen Schaeffler-Hochzeiten. Und sie erledigt ihren Job sehr gut! Dann wird sie es doch noch wohl schaffen ein Baby gut zu erziehen…
* ist dynamisch. Im Worst Case in Wohnung bleiben, Job vernachlässigen, kein Haus, weniger kleinere Urlaube. Und dann müsste ich halt – wie in der Veragangenheit schon öfters – für Sarah einspringen…
* man kann ja mit einem beginnen, und dann mal schaun
* den perfekten Zeitpunkt gibt es nicht. Es ist immer irgendwas
* Jede Frau hat so ihre Schwächen. Menschen, und auch Kinder sind sehr robust
* aber überhaupt eine Familie zu haben ist mir viel wichtiger als finanzieller Wohlstand.
* Viel lieber eine Familie mit einem Kind, das dann geliebt und sehr bescheiden in einer Wohnung aufwächst als mal Geld, gute Jobs, gute Urlaube, aber ohne Kinder alt zu werden!
* Wenn wir mal wirklich drei Kinder wollen würden, dann wäre es sinnvoll, wenn wir schon mal anfangen… Sarah wäre dann bei Geburt schon Anfang 31…
* h

# weitere ausführlichere Themen

240617 Weiterer Weg

* Geniale Idee – weiterer Weg:
* Jetzt das Beste geben, voll reinhängen.
* Ich denke das mit Kindern wird dann schon irgendwie klappen. Und dann hätte ein Kind, oder zwei Kinder vielleicht nicht so die tollen Rahmenbedingungen. Oder würden halt mit einer Belastung aufwachsen. ZB mit einer Mutter, die immer mal wieder in Phasen der Unsicherheit kommt. Oder die nicht ins Berufsleben findet.
* Aber auch damit können Kinder umgehen lernen. Und können dadurch stärken Entwickeln
* Selbst falls es dann mal so kommen sollte, und unser Kind, unsere Kinder mal Belastungen ausgesetzt sein sollten, dann weiß ich zumindest, dass ich wirklich alles gegeben habe, um das zu vermeiden. Und es halt leider nicht so gekommen ist.
* Von dem her könnten wir dann schon mal vllt. in einem halben Jahr mal starten. Aber das sag ich Sarah nicht, damit ihre Motivation möglichst hoch bleibt an sich zu arbeiten!
* Beim ersten Kind würden wir ja noch in der Wohnung wohnen. Dann wäre man ja immer noch in der Nähe von Sornhüll…
* Weitere geniale Idee: beim zweiten Kind dann auch erst mal noch in der Nähe von Sornhüll bleiben.
* Evtl. je nach finanzieller einfach in größere Wohnung, oder Lage in ein Haus mit Garten ziehen.
* Dort dann so lange bleiben, bis das erste Kind 7 wird und in die Grundschule muss. Davor halt dann ein Haus kaufen, umbauen oder neu bauen. Je nach finanzieller Lage.
* Weiterer Worst-Case-Weg
* Immer volle Kanne unterstützen
* Mit Sarah weiterhin starke warme Beziehungen aufbauen und pflegen
* Wichtiger in Gemeinschaften werden mit Sarah als meine Königin:
* Nebenbei immer mehr Richtung Treuchtlingen orientieren, in Treuchtlingen einleben, vor allem mit Sarah. Gemeinde wechseln, dort wichtig werden.
* Auch in der Familie wichtiger werden
* Erst mal abwarten, wie es bei ihr ist, wenn sie ihre Medikamente absetzt. Kann ja ganz gut laufen
* Dann mal abwarten und schauen, wie sie sich im Gesundheitsamt einlebt.
* Und dann, wenn sie im Gesundheitsamt mal ein paar Monate war, so bis Ende diesen Jahres, dann mal starten
* Selbst wenn sie es nicht schaffen sollte ohne Medikamente, und doch sogar 10mg braucht. Dann könnte sie es ja wirklich so machen: absetzten, nach 8 Tagen ist es weg, dann Kind zeugen beginnen. Und wenn sie es dann nicht beruflich schafft, dann kündigt sie halt. Ist dann halt so… wichtig ist, dass sie und ich bis dahin wirklich unser Bestes gegeben haben… und dann ist das halt dann ein Handycap, dass Sarah nicht ohne Medikamente arbeitsfähig war… Aber es gibt wirkliche vieles schlimmeres im Leben!
* Nach der Geburt könnte sie es dann ja wieder nehmen… Das Absetzten wäre wirklich nur für diesen Zeitraum von 9 Monaten… wichtig wäre halt, dass sie das gut schafft… da sehe ich den größten Knackpunkt! Arbeit etc. hin oder her…
* Dann hätten wir halt weniger Geld. Aber lieber mal bescheiden in einer Wohnung leben mit Kinder, als ein Haus haben ohne Kinder!
* Dann wären wir erst mal noch in unserer Wohnung in Eichstätt für ein paar Jahre. Könnten von dort aus super nach Treuchtlingen pendeln. Würde mit 2. Kind auch erst mal noch gehen.
* Dann wären meine Eltern halt noch in der Nähe
* Das mal auch in Ruhe mit Mama durchsprechen, wie sehr die da zur Not helfen könnten. Die könnte auch mal für mehrere Stunden auf die Kinder aufpassen, und Sarah könnte sich was gutes tun…
* Könnten evtl. dann noch zwischendurch in Immobilie mit Garten zur Miete ziehen
* Hätten nach erstem Kind immer noch 6 Jahre Zeit bis zur Immobilie in Treuchtlingen…
* Wenn die Kinder in der Kita sind, wird es eh erst mal ruhiger… 3 Jahre wird empfohlen, es geht aber auch schon ab 2. Dann halt nicht so lang, mal für 3h oder so…
* Also generell zum Thema Immobilie:
* Best case: Sie hat es mit arbeiten ohne Medikamente gut geschafft, und dann auch die Schwangerschaft. Sarah geht es mit Baby super. Bei mir im Job läufts gut. Dann könnten wir wirklich direkt mit Immobilie starten, Haus mit Garten, ruhig länger schauen. Und dann was nehmen, wo auch noch mehr Aufwand rein gesteckt werden müsste, also noch Umbauten oder Neubaur
* Worst Case: Sarah muss für Schwangerschaft extra Kündigen. Ohne Medikament ist bei ihr die Schwangerschaft schon schwieriger. Mit Baby und mit Medikament dann läuft es solala… Dann ist es halt so. Dann können wir trotzdem noch ein schönes Leben haben. Dann bleiben wir erst mal in Wohnung und holen uns in Sornhüll guten Support
* Ich könnte auch noch meine Ressourcen bereit stellen abseits der Arbeit. Die sind groß.
* Auch hier: je besser, fester ich in der Arbeit mal bin, umso mehr Ressourcen hätte ich um zur Not auszuhelfen.
* Zur Not könnte ich dann der Sarah jeden Tag noch ein paar Stunden Arbeit abnehmen, und ihr dadurch Freizeit ermöglichen.
* Ich hab auch pro Kind 2 Monate Elternzeit, und sechs Wochen im Jahr Urlaub…
* Ich kann trotzdem gut auf 4.000€ kommen, und dann mit Kindern und Förderungen ein Haus kaufen. Ist auch ohne Sarah alles noch drin! Der Immobilienerwerb muss sowieso unabhängig von Sarahs Einkommen geschehen…
* Nach dem zweiten Kind, wenn es dann mal in der KITA ist, könnte Sarah ja wieder mit Escitalopram sich einen Job suchen. Sie ist nach wie vor Ärztin. Und dann weiß sie auch wieder eher, was sie will, weil sie dann weiß, wie es im Gesundheitsamt war.
* Fazit: also ein Kind zum Start wäre schon gut möglich. Sarah müsste es halt schaffen 9 Monate ohne Escitalopram. Das wäre wichtig! Mit einem Kind als Start gäbe es viele Ressourcen, viele Hebel, die wir ausnutzen können: gutes Gehalt in der Arbeit bei mir und dadurch finanzielle Sicherheit; selber Zeit und Freiraum durch guten Halt in der Arbeit; Kita wäre ab 2 Jahren möglich; Erst mal in der Wohnung bleiben, dann könnten Eltern auch noch super mithelfen. Erst mal kein Haus kaufen, oder ein fertiges Haus kaufen, sodass wir dadurch keine zusätzliche Energie wegen einer Immobilie verbrauchen würden… So einfach step by step vorgehen. Und unter Verwendung der ganzen Hebel würde das dann auch mit Kindern, zumindest mit einem sehr wahrscheinlich klappen.

240616 Escitalopram…

* ich bin seither immer davon ausgegangen, dass Escitalopram während der Schwangerschaft nicht so das Problem wäre. Aber es ist doch mit Risiken verbunden
* das ist frustrierend zu hören…
* Sarah hat jetzt erwartet, dass falls sie Arbeit und Escitalopram nicht schaffen würde, dass sie dann halt kündigt, und dann schwanger wird…
* Sarah fühlt sich da unter Druck. Für sie ist es nicht schön zu wissen, dass es an ihr liegt.
* Aber wir wissen gar nicht, wie es ihr überhaupt geht, wenn sie es absetzt… darum setzt sie es jetzt ab. Ich hoffe so sehr, dass es ihr auch ohne gut geht!!! Ich werde viel dafür beten! Da würde wirklich ein Traum in Erfüllung gehen.
* Sie setzt es morgen ab. Die nächsten Wochen werden sehr spannend! Da will ich auch genau beobachten, wie es ihr dann geht.
* Und dann, wenn sie es dann schaffen würde, dass sie trotzdem einigermaßen stabil bleibt, dann wäre das schon ein großer Erfolg
* Wenn es bei ihr doch erst mal schlechter werden sollte, dann kann sie das ja wieder mit dem Stimpfle besprechen…
* Das will ich jetzt erst mal abwarten. Und erst dann macht ein weiterdenken Sinn. Schritt für Schritt vorgehen.
* Und währenddessen werde ich weiterhin alles dafür tun, dass Sarahs Grundbedürfnisse möglichst stark erfüllt werden.
* Sarah scheint jetzt unzufrieden mit mir zu sein
* Sie würde wollen, dass ich ihr sage, dass sie ja dann „einfach“ beim Gesundheitsamt kündigen könnte. Und wir dann ohne Escitalopram ein Kind zeugen
* Jetzt erwartet sie von ihr, dass ich ihr das zusage, damit sie weniger Druck spürt… so ein Schwachsinn!
* Wir wissen noch nicht mal, wie es ihr ohne Tabletten geht. Wir wissen überhaupt nicht, wie es dann beim Gesundheitsamt wird.
* Wenn sie das beim Gesundheitsamt nicht hinbekommt mit 50%, wie soll sie dann den Job als Mutter schaffen…
* Die malt sich die Welt mit einer rosaroten Brille aus. So in der Art „wenn ich mal ein Kind hab, dann wird alles gut“. Nein! Ein Kind, vor allem ein Baby großzuziehen ist eine gewaltige Aufgabe. Es muss einem auch ohne Kind gut gehen!
* Was will die Frau denn von mir… Warum nervt die mich jetzt. Was kann ich jetzt dafür…
* Stattdessen soll sie ihren Fokus auf Selbsterfahrung, Grundbedürfnisse etc. legen!
* Da bleib ich knallhart bei meiner Linie. Ist mir scheißegal, was die sich da für einen Schwachsinn zam denkt, was die da von mir will!
* Gar nicht so viel rum denken, einfach die Frau spinnen lassen!
* Ich geb mir so viel Mühe. Ich gebe alles, wirklich ALLES für Sarah. Und jetzt ist sie da wegen dem Thema Nachwuchs auf mich unzufrieden? Wie bitte? Was hab ich denn jetzt bitte falsch gemacht?
* Ich denke mir bei dem ganzen auch:
* Sarah hat jetzt 1,5 Jahre Innere durchgehalten. Das ist eine riesige Leistung! Und hatte abgesehen vom Ende auch keine einzige Panikattacke. Und das mit nur 5mg Minimaldosis. Das war schon sehr wenig.
* Die typische Anfangsdosis liegt bei 10 mg…
* Darum sehe ich gute Chancen, dass sie dann das Gesundheitsamt ganz ohne Escitalopram schafft.
* Man muss ja auch bedenken, dass sie sich gerade jeden Tag super weiterentwickelt.

Ideen, langfristig Kinder

* Freiräume ermöglichen, sollte es bei Sarah mal schlechter werden
* Dass sie dann zum Stimpfle fahren könnte. Zeit hätte für Selbsterfahrung, Therapie, mentales Training, Entspannung…
* Beim ersten Kind erst mal in Eichstätt bleiben. Dann wäre Unterstützung Eltern nicht weit weg.
* Evtl. am Anfang vom zweiten Kind auch noch in Ei bleiben… Je nachdem wie es Sarah mit einem Kind geht. Wenn sie super stabil ist, dann könnten wir doch gleich schon neu Treuchtlingen
* finanziell mit Immobilie so viel Spiel lassen,
* dass Sarah nichts arbeiten müsste, und
* dass wir auch jedes Kind zur Not in die Kita geben könnten
* Kita 8h 180€ + 20x 3,5€ pro Monat = 250€ pro Monat pro Kind
* Das wir Putzfrau engagieren könnten
* 5h pro Woche a 15€ pro Stunde wären 300€ im Monat
* => je besser ich im Job werde, je mehr ich verdiene, desto mehr kann ich Sarah bieten, desto mehr kann ich Familie entlasten… Also arbeiten, arbeiten, arbeiten bis zum umfallen – jetzt!
* In der Arbeit möglichst gut ankommen, dass Zeit für Unterstützung in Familie wäre
* Jetzt schon mal die Zeit voll nutzen, dass Sarah sozialen Halt und warme Beziehungen aufbaut. Sie dabei motivieren, mitziehen und den Freiraum gewähren
* h

240504 Umgang mit Sarah im Zwang-Teufelskreis

* Ideen
* Stimpfle Mitschriebe nochmal anschauen, nach hilfreichen Inhalten suchen
* GPT zur Hilfe holen
* Evtl. selber Termin Stimpfle
* Eltern oder Ute über mehrere Tage einladen. Zu Sarahs Unterstützung
* h

240501 gute Mentalität zur Lösung und Verbesserung finden

* Sarah kommt in letzter Zeit immer wieder in so Phasen rein, in denen sie ihre Situation, ihre Zukunft zu sehr dramatisiert… sie versinkt immer mal wieder in Probleme…
* Diese Erkenntnis ist Gold wert
* In dieser Hinsicht nicht von Sarah, Breisingers runter ziehen lassen. Sondern voll bei mir selbst bleiben!
* Ganz wichtiges Thema! Das ist eine Base, das lösungsorientiere Denken ist eine enorm wichtige Grundlage! Erst mal diese Grundlage mit Sarah zum guten verändern!
* Wichtig ist erst mal, dass ich das erkenne! Kommt vor allem, wenn sie Phasen haben sollte, in denen es ihr schlechter geht.
* Dann nicht von ihr runterziehen lassen. Nicht aufgrund ihrer Wehleidigkeit in Sorgen verfallen. Ist in den meisten Fällen total übertrieben bei ihr... Sondern das Beziehungsmuster durchbrechen
* Selbst positiv, locker, authentisch optimistisch bleiben. Sie unterstützten, beschenken, sie ernst nehmen, versuchen zu verstehen und empathisch sein
* Sie fällt da immer mal wieder in so ein Muster rein.
* Hinweisen auf ihre Familie:
* Ein zentraler Grund, warum es meiner Meinung nach in deiner Familie so schlimm läuft, ist, wie die Mentalität, wie man mit Problemen umgebt.
* ich vermute, dass du in einem Umfeld aufgewachsen bist, in dem man nur über Probleme geredet hat. Ein Sumpf voller Probleme, in dem man hin und her schwimmt. Aber nicht wo man überlegt hat, wie der Sumpf sauberer wird. Wie man aus dem Sumpf raus kommt. Aber viel zu wenig, wie man die Situation verbessern könnte…
* Seh ich ja, Paradebeispiel Situation an Weihnachten. Am meisten hat es mich schockiert, wie furchtbar schlecht die Familie mit dem Problem umgegangen ist. Katastrophal schlecht, wirklich sehr schlimm!
* (ZB an Weihnachten mal mit mir reden „wie läufts so“. Oder beim letzten Herbstbesuch von uns nicht das WE zuplanen an dem wir kommen, am Abend zu uns setzten...
* ZB Ute hat Übergewicht. Leidet sehr darunter. Dann probiert sie eine Diät nach der anderen. Dann nimmt sie die spritzen. Was sie aber nicht mach: „warum ess ich denn manchmal so viel“ „warum brauch ich ständig Alkohol“. => Weil ich was auf dem Herzen habe „was hab ich aufm Herzen“ => fehelender Selbstwert. „wie kann ich Selbstwert aufbauen“….
* ZB Maria hat Magenbeschwerden. Probiert alles mögliche. Dann Idee – ach ja, Antidepressiva könnten ja helfen. => super, jetzt hab ich keine Bauchschmerzen mehr. Das wars!
* Ich könnte nur über Weihnachten eine Masterarbeit schreiben, was die alles hätten besser machen können… Darum will ich da auch nicht mehr übernachten!
* So bist du aufgewachsen, und das hast du denk ich leider auch mit verinnerlicht. Dieses Muster kommt bei dir immer mal wieder hoch.
* Da ist es wichtig, dass du deine Grundeinstellung änderst. „wie löse ich Probleme“
* Oft bin ich dann derjenige, der dich anstupst. Dich auf den Weg der Lösung bringt. Es wäre aber besser, wenn du von dir aus selber das verinnerlichen würdest „10% Problem verstehen, 90% an Lösungen arbeiten“…
* Und genau dann durch clevere Fragen versuchen, dass sie ihre irrationalen negativen Denkmuster selber erkennt. Die realistischen Perspektiven bei ihr fördern.
* Idee: vielleicht findet sie dazu ein gutes Buch. „Wie löst man Probleme“, „wie geht man Lösungsorientiert vor“. Vielleicht kennt Stimpfle ein gutes Buch dazu…
* => generell Sarah ermutigen, ihre Problemlösungsstrategie zu ändern: sie schon ernst nehmen, ihr aktiv zuhören, verstehen, empathisch sein. Aber dann nicht runter ziehen lassen. Stattdessen ihr klar machen, dass es schon wichtig ist Probleme zu erkenne, Emotionen zuzulassen. Aber sie darf dann nicht drin versinken. Sondern sie muss dann auch zügig wieder nach vorne schauen. „Was kann ich jetzt für mich gutes tun“ „was will ich, was ist mein Ziel“. Man kann jedes Problem lösen! Auch fehlende Sicherheit. Mit dem Ziel beschäftigen, und wie man dort hinkommt. Und nicht mit dem Problem. 10% Problem erkennen und fühlen, 90% nach vorne Schreiten. Mit einer anderen Grundeinstellung Schwierigkeiten angehen.
* Auch auf meine Lösungs Mentalität schauen. Aufpassen, dass ich nicht in alte Muster der Sicherheit und des vielen Denkens verfalle. Sondern das ich Lösungsorientiert vorgehe…

240429 Sarah seltsame Rolle der Hoffnungslosigkeit

* gestern Abend ging es ihr schlecht. Sie ist da in eine ängstliche Phase reingekommen…
* und die gerät dann immer wieder in so ein komisches Verhalten
* war auch letztens bei Friederike so. Da hat sie gemeint, dass sie schon seit sie 11 ist daran leidet. Unzählige Bücher gelesen hat, viele Therapien gemacht hat. Und das alles nichts hilft…
* trotz ihrer vielen Bücher ist sie erst nach zwei Jahren Beziehung auf das Thema Zwang gekommen…
* und wie man das wirklich behandeln kann, verbessern kann, hab ich nicht durch sie erfahren… sondern erst als ich wegen ihr zum Stimpfle gegangen bin. Erst durch ihn hab ich gelernt, woher das kommt, wann das kommt, was da dahinter steckt. Und nicht durch sie und das, was sie in ihren unzähligen Büchern und Therapien gelernt hätte…
* Also das kann nicht sein…
* Also diese Aussage: sie hätte ja alles in ihrem Leben getan… und nichts hilft… das stimmt doch nicht…
* Und jetzt war sie drei mal beim Stimpfle… wo sie es das erst mal in ihrem Leben schafft sich auch mal richtig auf eine Therapie einzulassen. Und dann kommt gleich schon die große Hoffnungslosigkeit…
* beispiele
* Auch wie wir am Tegernsee waren meinte sie, dass sie nicht mehr daran glaubt, dass das mal wieder gut wird…
* Und eben auch gestern hat sie auch so Gedanken der Hoffnungslosigkeit geäußert. Sogar mit suizidaler Komponente
* Also wenn sie gerade mal in so einer Phase ist, in der es ihr schlecht geht. Wie aufm Tegernsee, oder gestern abend. Ja, dann sagt ma halt mal aus der Emotion raus sowas… so in der Art „ou, kotzt mich alles an, alles scheiße“
* Aber wie wir bei der Ricki waren, da ist es dir doch eigentlich gut gegangen. Und soooo schlimm wars bei dir doch gestern jetzt auch nicht… war doch früher viel viel schlimmer…
* Aus meiner Sicht
* Du hast eine gute Woche gehabt. Es ist dir recht gut gegangen, warst recht locker. Sogar auch öfters voll gut drauf. Und Sonntag Abend nach Tagdienst hast halt so ne kleine Ehrenrunde gedreht
* Aber du bist auf einem guten Weg. Du hast super Übungen in deinem Reportoir, die dir helfen… die die deine Amigdala, deine kleine Sarah, deine Seele immer weiter beruhigen
* Und da halt dran bleiben. Und mitm Stimpfle gut zusammenarbeiten…
* Also ist doch alles gut.
* Jetzt dann im neuen Job wird dein Leben höchstwahrscheinlich nochmal ein gutes Stück einfacher…
* So seh ich das…
* Ich versteh nicht
* Woher diese Hoffnungslosigkeit da manchmal bei dir kommt. Dieser Pessimismus.
* Das ist so Wehleidigkeit: klar, dir geht’s manchmal nicht gut. Aber ich finde du nimmst das dann viel schlimmer wahr, als es eigentlich ist. Und du reagierst dann immer mal wieder übertrieben… stellst gleich alles in Frage… Verlierst den Lebenssinn
* Du kommst mir da manchmal so vor, wie wenn du die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs bekommen hättest.
* Ich finde du dramatisierst das in letzter Zeit manchmal zu sehr…
* So wie wenn du immer mal wieder wen bräuchtest, der dir auf die Schulter klopft und sagt: ou, du arme… ja, das ist so schlimm… wie wenn du bemitleiden werden willst… ouuu, des arme Mädl…
* Aber du hast keine Krankheit. Du hast halt zu wenig Sicherheit in deinem Elternhaus mitgegeben bekommen, und die Erfahrungen musst halt jetzt nachholen.
* Besser würde ich die Einstellung finden
* Okay. Geht mir gerade schlecht. Jetzt kotz ich mich mal aus. Alles scheiße, bin schlecht drauf… alles okay
* Aber dann nicht groß wehleidig sein, sondern: okay, was kann ich jetzt in der Situation am besten tun…
* Und dann sobalds dir wieder gut geht: okay, damit das immer seltener wird – wie kann ich mich stärken… was kann ich mir gutes tun…
* Woher ich denke, dass es kommen könnte
* Erinnert mich an das, was du früher von Ute erzählt hast. Ich war nicht dabei. Aber vielleicht hast du da so ein destruktives Verhaltensmuster von der Ute übernommen
* Oder vielleicht ist das auch so eine Rolle, die du von deiner Kindheit gewöhnt bist. Du warst halt vermutlich in deiner Familie immer „die arme Kranke“… und dir ging es ja auch aus guten Gründen sehr schlecht. Aber dass du diese Rolle immer noch so drin hast, oder du da manchmal wieder rein kommst…
* Oder du willst damit etwas erreichen: dass man sich Sorgen um dich macht, und sich dadurch deine Mitmenschen mehr um dich kümmern…dass du quasi damit erreichen willst, dass man dir mehr Aufmerksamkeit, mehr Geborgenheit, mehr Unterstützung schenkt…
* h
* Wie ich damit umgehen könnte
* Das wär eigentlich ein super Thema fürn Stimpfle… der wüsste da bestimmt super Rat…
* Was GPT dazu sagt:
* Hier sind einige Schritte, die du unternehmen könntest, um sie auf einen optimistischeren und lösungsorientierten Weg zu bringen:
* Aktives Zuhören: Höre ihr aufmerksam zu, wenn sie über ihre Ängste und Sorgen spricht, ohne sie zu unterbrechen oder zu urteilen. Zeige ihr, dass du sie verstehen möchtest, indem du ihre Gefühle zusammenfasst und reflektierst.
* Empathie zeigen: Zeige Verständnis für ihre Gefühle, ohne sie zu bemitleiden. Sag ihr, dass du verstehst, wie schwierig es für sie sein muss, mit diesen Ängsten umzugehen, und dass du für sie da bist.
* **Förderung realistischer Perspektiven**: **Ermutige** sie dazu, ihre **Gedanken und Ängste zu hinterfragen** und realistischere Perspektiven einzunehmen. Frage sie, ob es andere Möglichkeiten gibt, die Situation zu betrachten, und ermutige sie, auch **positive Aspekte** zu **erkennen**.
* Stärkung von Selbstwert und Selbstvertrauen: Hilf ihr dabei, ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen. Erinnere sie an vergangene Herausforderungen, die sie gemeistert hat, und ermutige sie, Selbstfürsorge zu praktizieren und sich selbst anzuerkennen.
* Professionelle Hilfe anbieten: ermutige sie dazu, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
* Es ist wichtig, dass du geduldig bist und ihr Zeit gibst, sich zu öffnen und Veränderungen anzunehmen. Letztendlich liegt es an ihr, ihre **Denkmuster** zu **ändern**, aber deine Unterstützung kann ihr dabei helfen, den ersten Schritt in diese Richtung zu machen.
* H
* Wenn ich es anspreche
* Erst mal fragen wegen ihren Lebensmüden Gedanken. Dass das krass ist,
* Nicht als wehleidig beschreiben, sondern dass sie zu sehr dramatisiere, zu sehr ins pessimistische, negative verfällt…
* So machen wie von GPT vorgeschlagen. Mit ihr da unterstützend drüber reden. Versuchen ihr zu helfen, realistischere Perspektiven zu fördern. Quasi so wie bei mir in den Geprächstherapien…
* Ja, ist blöd, is scheiße, ruhig auskotzen. Aber dann nicht so reingleiten in so eine übertriebene Hoffnungslosigkeit…
* Das fällt mir bei ihr sehr auf. Mir ist ja früher auch manchmal sehr schlecht gegangen mit den Depressionen. Oder auch mit Menschen gesprochen in Lebenskrisen: Lukas Stachel, Martina SMD, Jonas… denen ists schlecht gegangen, die sind emotional geworden.
* Aber du kommst dann in letzter Zeit in so eine Phase der übertriebenen Hoffnungslosigkeit rein. Ich finde du dramatisiert dann sehr…
* Stattdessen: ja, ruhig auskotzen, oder traurig sein… voll okay, die Emotionen raus lassen. Aber dann auch wieder in einen konstruktiven Modus kommen: was hilft mir jetzt in dieser Situation, dass es wieder besser wird….
* Das traurige ist: durch dieses übermäßige Dramatisieren macht man Situationen viel schlimmer, als sie eigentlich sind…
* Jetzt wollte ich es ansprechen
* Sie will da aktuell nicht drüber reden, weil sie das nur an die Angst, an ihre schlechte Phase erinnert. Sie will da generell gerade nicht denken, sondern sich was gutes tun
* => damit hat sie auch recht.
* Zukünftig angehen
* Sie ernst nehmen. Ihre Gedanken und Gefühle wahrnehmen, empathisch sein, Verständnis zeigen.
* Und dann versuchen dort, wo ich Dramatisierungen erkenne versuchen ihr zu helfen, realistischere Perspektiven einzunehmen.
* Durch geschickte Fragen, ihre Gedanken hinterfragen, dass sie ihre irrationalen destruktiven Denkmuster selbst erkennt.
* h
* h

240429 Wie mit warmen Beziehungen weiter machen:

* immer zuerst schauen, was Sarah will
* wenn sie wieder gesund ist und wieder Zeit hat:
* dann mal zu Eltern schauen
* Sarah fragen, mit wem sie Lust hätte was zu unternehmen.
* wenn möglich nach Treuchtlingen zum Godi
* versuchen in HK Treuchtlingen reinzuschnuppern
* im Kontakt mit anderen selber mehr zurückhalten, und Sarah den Vorrang lassen
* zu Treuchtlingen
* da Zeit lassen. Das ist ein Prozess. Das in Sarahs Tempo angehen! In einer natürlichen Geschwindigkeit.
* Da gibt es keinen Druck!
* h

240403 Sarah und mir geht’s schlecht…

* Sarah hat mich heut wegen Job gefragt, bis wann ich denn auf Suche gehe… Sie will, dass ich da zügig was habe. Denn das würde ihr Druck nehmen
* Sarah fühlt sich unter Druck. Ihr macht es Druck, dass sie die Alleinverdienerin ist. Obwohl wir 145.000 Euro an Ersparnissen haben…
* Zärtlichkeit ist für sie aktuell gar kein Thema
* Das mit ihrer Familie belastet sie sehr. Noch mehr als ich.
* Sie sagte „Ich hab keine Familie“… was schon echt eine harte Aussage ist!
* Mir ging es heute Nacht auch schlecht. Mich bedrückt dass mit ihrer Familie sehr. Das hab ich ihr auch gesagt…
* => jetzt schnell e:fs Abschluss das Relevante erledigen. Dann Zeit nehmen, entspannen, und erst mal wieder zu mir kommen…
* Sie hat wieder in ihren Büchern super Erkenntnisse gemacht: Das Gott einen bedingungslos liebt, egal wie viel man leistet! Sie macht auf alle Fälle weiterhin Fortschritte! Ganz klar!
* Einzige was derzeit ist: sie hat Schwierigkeiten einzuschlafen, weil ihr im Kopf viel rum geht. Ist Freitag Nacht auf Samstag erst um 5 eingeschlafen…

240303 Sarah Gefühlsübung

* ich hab das Gefühl, dass sich Sarah dagegen sträubt, direkt das mit der Gefühlsübung anzugehen
* wie könnte es ablaufen:
* Sarah orientiert sich am Prinzip vom Stimple. Nimmt sich regelmäßig jeden Tag 30 Minuten Zeit, und versucht in dieser Zeit sich mit Sicherheit, Geborgenheit zu füllen
* Dann können wir gerne darüber reden. Bei mir funktioniert es. Und können im Gespräch schauen, dafür sorgen, dass es besser wird bei, dass die Wirkung stärker wird
* Wie ist es bei ihr aktuell
* Sie will mit mir da nie drüber reden
* Beim Stimpfle ist sie sehr selten. Und die Frequenz hat sie seither noch nicht erhöht
* Jetzt will sie von der Regelmäßigkeit der Gefühlsübung weg.
* Sie begründet das und sagt, dass sie stattdessen darauf schauen will, was ihr gut tut. Und das dann macht.
* Gedanken
* Es ist gut, wenn sie da auf sich hört. All die Dinge, von denen sie in den letzten Tagen erzählt hat, wie sie das mit ihrer Familie angeht, wie sie versucht Positive Medien zu konsumieren, wie sie sich ein heißes Bad nimmt etc… das ist auf alle Fälle gut. Da schaut sie auf sich, betreibt Selbsterfahrung und Selbstfürsorge
* Und das wird auch sicherlich dafür sorgen, dass es ihr besser geht! Dass sie innerlich gestärkt ist.
* Ich hab das Gefühl, dass Sarah da ständig von dem Thema abweichen will.
* h
* Grundsätzlich: ich finde, dass das Gespräch vorhin einen völlig falschen drive bekommen hat. So wie es jetzt gerade ist, will ich es überhaupt nicht. Wir ziehen nicht am selben Strang, sondern es ist so ein gegeneinander. Aber das bringt uns doch nicht weiter!
* Schatz, ich mein es wirklich nur gut. Ich will dir doch nichts böses tun. Ich will dich doch nicht runter drücken. Ich will nur das Beste für uns beide! Ich mein es wirklich nur gut mit dir!
* Wie stelle ich mir es vor: wir haben das gleiche Ziel. Wir wollen doch beide das Allergleiche. Nämlich dass Sarah langfristig sicherer wird, dass sie stabiler wird.
* Das Thema Sicherheit stärken ist das mit Abstand wichtigste Thema in unserer Ehe
* Du leidest da sehr oft darunter. Mal bedrückt es dich etwas, das schwarze Tuch, und manchmal leidest du sehr. Wie das letzte Mal Ende Januar… da ging es dir sehr schlecht
* Und gerade weil das so wichtig ist, so ein Thema ist, dass dich sehr einnimmt, ist es essenziell wichtig, dass wir da offen drüber reden können.
* Mein Wunsch wäre: Dass wir dieses gegeneinander wieder sein lassen. Dieses „du hast da ein Problem“. „du nervst mich da ständig“… „egal was ich mach, du bist doch eh immer unzufrieden mit mir“. Das stimmt doch überhaupt nicht!
* Das bringt uns keinen Millimeter weiter
* Einfach ein ruhiges, sachliches, konstruktives Gespräch. Und nicht dieses gegeneinander…
* Einfach die Kultur, wie wir miteinander reden. Die wieder verbessern
* H
* Worum geht es mir zentral
* Das mit fehlender Sicherheit ist ein Thema, dass sehr stark erforscht ist. Es gibt viele verschiedene Wege, wie man innerlich gut Sicherheit aufbauen kann
* Durch die Heldenreise, durch inneres Kind, durch Stimpfle habe ich die eigene Erfahrung gemacht, dass es da super Wege gibt, wie man sich gezielt innerlich stärken kann.
* Eben durch diese Selbsthypnosen.
* Das ist wissenschaftlich sehr tief erforscht. Das wäre ein super Weg, wie du deine Sorgen minimieren kannst.
* Und dafür muss man sich Zeit nehmen, das verstehen, rum experimentieren.
* Und das hat doch in der Vergangenheit auch schon super geklappt. ZB wie du beim Stimpfle warst,
* Du willst das überhaupt nicht thematisieren. Stattdessen bist du dann gleich genervt und ich hab das Gefühl, dass du da unbedingt versuchst zu vermeiden, dass wir darüber reden.
* Ich verstehe nicht, warum du da gar nicht mit mir drüber reden willst. Obwohl das so ein wichtiger Schlüssel wäre
* Du willst das p
* Wie es geendet ist:
* Nach einer 20 Minuten-Pause hat es dann Sarah voll eingesehen. Hat sich entschuldigt. Will zukünftig mehr auf sich hören…

Thema Diessen

* Das ist für mich sein negativer Einfluss
* Könnte mir gut vorstellen, dass du dann wieder in die Rolle kommst, dass du dich um deine Eltern kümmern musst, dass du die bist, die sich für Eltern auf opfert. Dabei müssen sich Eltern selber um sich kümmern

Gedanken

* Ihr sagen, dass ohne ihre Hilfe das mit master nicht möglich wäre
* Gäste: Wilkes, Jörg, Fouquet, Edinger, meine Verwandtschaft, sajjad, ghader evtl, feg Freunde zum Café,

Thema Sarah alleine Ängste 20220721

* Vgl David mit Ina, Audi: locker bleiben, mit Haltung der Stärke und Sicherheit angehen. Nicht an mich heran lassen. Konsequent handeln.
* Erwartung an Sarah vor Ehe war ja, dass sie langfristig nicht wieder mehrere Tage abstürzt. Ist noch weit davon weg.
* Konnte sich ja letztendlich selber raus holen mit Ute Telefonat. Hat davor viel probiert.

Thema Unzufriedenheit Sarah Zeit

* Nachtrag 20220711: wirklich gar keine Kritik mehr wegen hoher Lernzeit. Ganzen Samstag Sonntag gelernt, nur bisschen Zeit verbracht, hat nichts gesagt… => Thema erledigt
* Nachtrag nächster Tag: Sarah war wieder zu drauf. Meinte hatte einfach schlechten Tag. Scheint meine weniger Zeit doch nicht so sehr zu stören. Hätte schon gern mehr mit mir, aber scheint so auch zufrieden zu sein.
* In letzten Zeit zusammen gemacht: an Sonntag Gottesdienst und danach essen mit Friederike und Andi, die ganze Fahrt in Schwarzwald, viele Gespräche wegen Konflikten in Familie, Spaziergänge durch Diessen, Spaziergang oben bei Bittelbronn, Spaziergang durch Horb, den ganzen Abend im Rauschbad mit langem Spaziergang und danach Serien angeschaut, am Abend bei der Dotte, Filme und Serien am Abend geschaut, den ganzen Sonntag Ausflug mit fischen und grillen, am Abend die lange Fahrrad Tour nach Obereichstatt, zusammen am Abend aufs Hofgartenfest,
* (Ich hab irgendwie das Gefühl, dass du so von mir abhängig bist.
* Ich bin zeitlich am absoluten Limit. Ich komm eh so schon kaum mit meine Aufgaben und dem Studium und EFS hinterher. Mehr geht zeitlich nicht.
  + Ich brauche auch Zeit für mich, individuelle Zeit, will mich auch mal mit einem Kumpel auf ein Bier treffen,
  + Ich will, wenn ich mal wieder mehr Luft hab in der feg mehr engagieren, oder einen Hobby nachgehen, zb wieder Sport machen
* Das darf doch nicht von mir abhängig sein, ob du zufrieden bist oder nicht… du musst doch auch mal komplett unabhängig von mir mal eine schöne Zeit verbringen können
* Wenn sie wieder kommt mit: wenn ich jetzt in Diessen wäre…
  + Ja, erinnere dich doch mal daran wie es in Diessen so war
  + Die eineinhalb Wochen… was war denn da alles in Diessen
  + Du bist jetzt nicht mehr in Diessen. Und ich finde es wichtig, dass du bereit bist dich auch hier auf was neues, auf neue Leute einzulassen. Was machst zb wenn wir jetzt aus irgendwelchen beruflichen Gründen Mal umziehen müssen? Dann kannst du doch auch nicht immer sagen: ach wären wir dich in Diessen oder in Eichstätt.
  + ES gibt doch mehr Menschen auf der Welt als Mama, Mia, Dotte, Webers. Hier in der Region gäbe es so viele Leute, mit denen du was machen könntest.
  + Wichtig finde ich: nicht immer rum kramen: ach hätte ich doch, wäre doch… das bringt dich keinen Millimeter weiter in Leben
  + Sondern: Hey, es ist jetzt so, und was brauch ich jetzt, was will ich, und wie bekomm ich das jetzt. Nicht in Problemen herum kramen, sondern lösungsorientiert denken
* Ich fühle mich da in diesem Punkt in unserer Beziehung unwohl,
  + Weil mir das Druck macht. Ich geb wirklich alles, ich geb mir so viel Mühe mit allem. Und trotzdem bist du unzufrieden. Du machst mir damit Druck und Stress.
  + weil ich das Gefühl habe, dass deine Zufriedenheit sehr von mir abhängig ist.
  + Da
  + Was, wenn ich mal ernsthaft krank werde.
  + Kann sehr gut sein, dass ich mal wegen Arbeit einen Monat ins Ausland muss.
  + Oder dass ich mal ein Jahr lang Stress ohne Ende in Arbeit hab
  + Irgendsowas in der Art, irgendwelche Krisen werden höchstwahrscheinlich Mal in unserer Zukunft kommen
  + Und ich sehe und da aktuell schlecht vorbereitet will ich das Gefühl habe, dass du mich brauchst, damit es dir gut geht.
  + Wichtiges Ziel wäre dich, dass du auch ohne mich zufrieden bist, deinen Bedürfnissen nachgehen kannst. Dass es dir auch mal ohne mich gut geht, bzw. Unabhängig von mir
* Ich denke es würde dir sehr gut tun, wenn du eine Freundin hättest. Aktuell laufen alle deine Freundschaften entweder über deine Familie oder über mich. Ich denke so eine Jacky oder eine Charlotte hier in Eichstätt würde dir sehr gut tun.
  + Hat schon mehr als genug Frauen hier gegeben, die was mit dir unternehmen wollten
* Umgang damit: ich hab jetzt gute Argumente wenn sie wieder unzufrieden ist und mit dem Zeit Thema wieder daher kommt. Aber es ist ihr Problem, das muss die selbstständig lösen. Ich kann mich nicht immer im ihre Probleme kümmern! Ich konzentriere mich jetzt voll auf meine eigenen Probleme. Sarah clever dazu motivieren, dass sie ihre Unzufriedenheit angeht und nicht wie Ute und Rudi den Unzufriedenheit nicht auf den Grund geht.
  + Wichtig: weithin viel Liebe, Freude, Geborgenheit, Sicherheit etc schenken. Liebevoll auf Beziehungsebene, hart in der Sache. Wirklich darauf achten, dass die Zeit, die ich mit Sarah verbringe wunderschön ist. Den Moment genießen nach dem harten Arbeitstag. Das ist das wichtige an der ganzen Sache!
  + Jetzt nicht gleich unzufrieden oder angepisst sein, sondern locker bleiben, aber vor allem standhaft bleiben, und mal abwarten. Vllt. Ist das auch ein Prozess in Sarah, wo sie jetzt was merkt, erkennt, und dann was ändern will. Ihr dafür auch Zeit geben, geduldig und liebevoll sein und da mit ihr in Ruhe darüber reden.
* Dass Thema schwarz weiß liegt jetzt erst Mal auf Eis, bis Sarah wieder zufrieden ist!!!!!
* Lösungsorientiert vorgehen. Ziel vor Augen halten und aktiv schauen, wie du da hin kommst

Bei Meinung Verschiedenheiten weniger meinen Standpunkt ausschmücken. Mehr versuchen Sarah zu verstehen. Mit ihr gemeinsam einen richtigen Weg finden.

Engagement:

* Erst Mal positives heraus bringen
* Wir haben ja die gleichen Ziele: schöne Zukunft
* Dann erst Mal grundsätzlich was dazu sagen
* Versuchen in konstruktivem Gespräch der Sache auf den Grund zu gehen.
* Warum nicht regelmäßig dran, mit flow und Drive. Vgl. Staatsexamen voll dabei.
* Wichtig für sie, und für unsere gemeinsame Zukunft
* Beispiel Rudi Alkohol. Oder ich ernsthaftes Thema.
* Im Godi bitte Gebet. Selbst Lösung in der Hand und immer Mal wieder sporadisch.
* Gefühl Schwankung: wenn wieder mehr Impulse, dann wieder Übung. Aber so langfristig nicht erfolgreich
* .

Thema Weiß schwarz

* Gedanken
  + Ich will weiter kommen in Leben, den nächsten großen Schritt gehen. Nicht ewig warten, sondern mutig voran gehen
  + Kinder Afrika Hunger, Kinder von Flüchtling Familien => der Mensch ist robust. Kinder brauchen kein Eldorado
* Ideen
  + Sarah Grund Bedürfnisse erfüllen. Zb gegen Einsamkeit. Ich erfülle bei ihr Grundbedürfnisse. Dass sie Wege ohne mich findet noch fehlende Bedürfnisse zu erfüllen. Zb Einsamkeit => gute Freundin. Zugehörigkeit => Tierschutz Verein
  + Internet Recherche Vorgehen
  + Stimpfle vorbereiten mit Übersicht vor Nachteile und unheimliche Symptome + Entwicklung. Gutes Ziel für Stunde formulieren
  + Vereinbarung: ein Tag pro Woche Selbsterfahrung. Bei Stress, z.b. wenn Staatsexamen kommt dann halt halben Tag.
  + Bedingungen für Ehe vereinbahren.
* Was sie sagen könnte:
  + Bin doch jetzt voll dabei, gebe mir Mühe, und du willst mich immer noch nicht heiraten. Was soll ich denn sonst noch alles machen…
  + Ich hab ja immer gesagt, ich liebe sie auch mit Krankheit. Aber muss aktiv daran arbeiten. Macht sie doch jetzt. Und nun?
* Was müsste passieren, dass ich Schluss machen würde?
* Hat schon vor zwei Jahren gesagt, dass sie mich heiraten würde
* Kommt bei ihr immer wieder auf, bedrückt sie, macht sie traurig
* Wieder präsent seid ein paar Tagen bei ihr, jetzt will sie wahrscheinlich darüber reden
* Sie scheint da in irgendeiner Form mir gegenüber enttäuscht zu sein. Irgendwo scheint sie eine Befürchtung zu haben, was auf dem Herzen zu haben.
* Ich habe Angst sie zu verlieren
* Vllt wünscht sie sich Gewissheit, dass sie für mich die richtige ist nach 3,5 J
* Vllt. Kommt was in die Richtung: ich mach doch jetzt voll was. Warum immer noch nicht…
* Nach Michael vorgehen: locker, easy, unbekümmert, nicht persönlich nehmen… einfach machen, und wenn es schlecht läuft dann halt Pech gehabt, auch kein Weltuntergang.

Ansprechen alt:

* Zuerst auf positiver Art von meinem Erlebnis erzählen.
* Dann im guten, positiv fragen: Wie geht’s dir so mit der Gefühlsübung, wie läuft's das so?
  + Wir läufts mit der kleinen Sarah?
  + Wenn Gegenargument Kontrolle: nein, nein, ich kontrolliere die nicht. Mir geht's darum: Das Thema mit innerer Sicherheit, innerem halt, Geborgenheit, dass du lockerer wirst ist total wichtig. Wichtig für dich, betrifft auch voll unsere Beziehung und ich will, dass wir Mal schöne Zukunft haben. Darum ist es auch wichtig, dass wir das thematisieren und darüber reden können.
* Wie schaut es mit Gefühl Übung aus, macht sie die noch regelmäßig? Ich habe Gefühl, dass sie Übung selten und nicht regelmäßig macht. Liege ich da richtig?
  + Wenn ja: essentiell wichtig für dich, dass du mehr Innere Sicherheit bekommst, lockerer wirst. Das ist dein wichtiges Thema und darum musst du dich kümmern. Aktiv, selbständig angehen, Zeit dafür nehmen.
* Wenn gegen Argument Kontrolle: ich kontrolliere dich net. Mir ist wichtig, dass wir a schöne gemeinsame Zukunft haben. Und dafür ist es sehr wichtig, dass du dir regelmäßig Zeit für Selbsterfahrung nimmst. Dass du dich da weiter entwickelst
* Idee nach Schmelz: dass sie sich wen sucht, der ihr bei Gefühl Übung helfen kann, vgl. Sonja Mittermeier, fr. Stimpfle…
* :- Mach mir bisschen Sorgen: sozialer Rückzug. Macht kaum was mit Freunden, anderen Leuten außerhalb vom Klinikum. Schläfst viel.
* (Sarah fragen, ob sie daran glaubt, dass sie Mal ein Leben erreichen kann, in dem die nicht mehr unter den zwanghaften Gewohnheiten leidet
* Sarah bei Gelegenheit für Selbstständigkeit bei ihren Problem dick loben
* :- Wie es ihr mit Druck, muss, Überforderung gegangen ist heut
* Gedanke gestern – bringt doch nichts. Trotzdem wieder Panik Attacke => stimmt nicht. Stichwortfüllende Prophezeiung. Nach allem was ich bisher gelernt habe ist das falsch! Stattdessen positiv denken, vgl. Mit dummen und schlauen Schülern
* Später Mal: für mich viel schlimmer als Frauen Vergangenheit war Passivität nachdem wir zusammen gezogen sind und bei Lux… da war ich schwer enttäuscht zu sehen, dass du gar nicht Mühe gegeben hast deine Probleme zu lösen. Zu Beginn der Beziehung ganz klar mehrfach gesagt, dass ich erwarte, dass sie langfristig aktiv ihr Probleme angeht…
* Beim nächsten Mal, wenn sie wieder nur ein bisschen was gemacht hat:
* Konkret Vorstellung ausmalen: du willst du auch mal ein schönes Leben haben; frei von Panik-Attacken, keine längeren ständigen Angstzustände; dasst auch mal frei und locker als Ärztin arbeiten kannst, und dabei dein zwanghaftes Verhalten nur noch minimal mal hochkommt, und du des dann gleich wieder wegbekommst. Stell dir mal vor, wie locker, wie frei, wie viel einfacher dein Leben dann sein könnte….
* Evtl. hierbei noch das mit Kinder erwähnen
* Das ist ja dein großer Traum, eins deiner größten Lebens-Ziele;
* …
* Du erreichst des Ziel nicht, wenn du 5h am WE GOT anschaust. Net durch Hausarbeit. Nicht durchs pusseln. Auch nicht durchs innere lernen. Das hilft dir da 0 weiter.
* … erst mal antworten lassen
* Es gibt so viele Wege, so viele Möglichkeiten, wie du dein zwanghaftes Verhalten auf ein Minimum reduzieren kannst. (Gefühlsübung, inneres Kind, Hypnose, Achtsamkeit…)
* Du musst aber dafür was tun, des geht nicht von selbst, dafür muss man engagiert an sich arbeiten, sich reinhängen; sich viel Zeit für sich, für Selbsterfahrung nehmen.
* Wenn du dich da so reinhängen würdest, wie für die Doktorarbeit, oder beim Lernen fürs Studium, dann würde dich dein zwanghaftes Verhalten schon lange nicht mehr jucken.
* … antworten lassen
* ZB am Abend oder am WE: erst GOT oder Reigh, dann innere lernen, dir fällt dann des des des ein. Und ganz am Ende machst dann mal noch schnell Selbsterfahrung. Oder du kommst nicht mehr zur Gefühlsübung. Das wesentlich wichtige würde ich nicht ständig rausschieben, sondern schon viel früher machen. Vorm Puzzeln, vorm innere lernen…
* … antworten lassen
* Dann Idee WE mal halben Tag frei räumen, siehe unten, erwähnen.
* Fragen, ob sie schon mit innerem Kind – Buch durch ist. Und dann dazu fragen, was da hilfreiches für sie seither drin war.
* Wenn passend: warum macht sie Selbsterfahrung und Gefühlsübung immer erst am Ende vom Tag?
* Vorm Wochenende, oder Samstagabend mal positiv fragen, ob sie auch außer halbe Stunde Gefühlsübung sich sonst noch Zeit für Selbsterfahrung zu nehmen
* Dann erst mal Ziel-Vorstellung ansprechen
* Wenn sie das erreichen will, dann muss sie sich da schon auch gut Zeit dafür nehmen;
* Dann evtl. das von oben Ansprechen und oder das von unten mit dem halben Tag.
* Vergleich mit 2. Staatsexamen: hatte ja das Ziel; hat sich dann schon langfristig davor regelmäßig viel Zeit genommen, sich da reingehängt. Und dann hat sie das gut geschafft. Musterbeispiel für Ziel, dann gut als Ärztin arbeiten zu können.
* Mal vorstellen: Wenn so engagiert mit Selbsterfahrung wie mit Staatsexamen, dann würde sie es nächstes Jahr locker aus Ärztin schaffen.
* Jetzt erst Mal abwarten, bis sich tägliche Übung gefestigt hat, etabliert hat. Dann auch Mal darauf hinweisen, dass sie das engagiert an sich arbeiten muss, um bis Arzt gefestigt genug zu sein. Am WE auch Mal einen halben Tag nehmen für Selbsterfahrung
* Mitziehen, positiv motivieren, in flow kommen lassen, gleichzeitig genau kritisch beobachten; Geduld haben und Fortschritt über mehrere Tage sehen, vllt Dauert die Änderung, Umstellung noch ein paar Tage, Wochen, geht schrittweise; vgl. Bei mir mit Schlafen und lernen
* Übung auch mal bei Gelegenheit in Sarahs Anwesenheit machen, mit ihr machen; vgl. Michael Großkopf
* Ziel immer wieder schön ausmalen
* Bei Gelegenheit erwähnen: Mal halben Tag am WE für Selbsterfahrung frei halten
  + Dafür dann nur 2h statt 5h Game of Thrones
  + Kann noch so viel got schauen, Innere lernen, Bibel lesen
  + Das wird ihr nicht helfen, wenn Zwang s Impulse bei Unsicherheit stärker werden; vor allem wenn Ärztin
  + Zwang Verhalten los werden ist doch fein Hauptziel.
  + Dann wenn möglich gleich fix machen
* Vergleich mit Serien Zeit: 5h Selbsterfahrung wären total hilfreich. Stattdessen 5 h Game of Thrones…
* So viel Zeit im Leben wie jetzt wird sie lange Zeit nicht mehr haben. Darum jetzt unbedingt nutzen
* Ihr bringt lernen Null, wenn sie nicht an sich selbst arbeitet
* Immer ein ständiges angeschiebe von mir notwendig: ewiges anschieben, bis du zu Kühnel, Luchs gegangen bist. Dann ewig das dann seit dem Frühjahr viel Energie um dir klar zu machen, dass du das aktiv wirkungsvoll angehen musst, dann viel reden bis Ende August Urlaub, bis du Mal wirklich aktiv gestartet bist. Dann nur sehr zaghaft Innere Kind Übungen, erst so seit zwei Wochen machst du auch wirklich die Übungen.
  + Zu wenig Zeit für wirkungsvolle Selbsterfahrung. Bei ihr fehlt der Drive. Ich muss ihr das ständig vor Augen halten…
  + Jetzt ein ganzes langes Wochenende, viel Zeit, und du hast gerade eine Stunde am Samstag und Sonntag dir Zeit für Selbsterfahrung genommen.
  + Das auch noch vor dem Hintergrund, dass das essentiell wichtig ist für deinen beruflichen Start. Ich verstehe nicht, wie man so ein wichtiges Thema nur so zaghaft angehen kann…
  + Ich war da jeden Sonntag aktiv mit Selbsterfahrung, sogar nachdem ich das überwunden hab.
* Vielleicht, nur eine Theorie, bist du es so sehr gewohnt, dass es dir schlecht geht, dass du es hast nicht anders weißt. Dass du deswegen nicht so sehr den Weg raus Suchst
* Wenn Druck: ich hab dir keinen Druck gemacht. Wo denn?
* Wenn dieser Druck Vorwurf: finde ich ungerecht, ich geb mir viel Um dich zu unterstützen. Viel Zeit, viel Geld, viel Energie. Ich versuchte dir Lösungswege zu zeigen, dir die Möglichkeiten vor Augen zu halten. Ich mach dir keinen Druck, sondern ich versuche sehr dich zu unterstützen
  + Könnte genauso sagen: des ist mir wurscht, is ihr Problem. Wenn sie sich mit Händen und Füßen dagegen wehrt was zu tun, dann. Soll die machen, was sie will. Is ihr Leben, ihr Verantwortung. Aber ich liebe dich, und will, dass du weniger leiden musst
* Ich hab Gefühl, dass sie irgendwas blockiert. Zb beim inneren Kind Buch, hat sie dort fleißig gelesen, weiter gebildet. Aber selten machst du die Übungen. Aber genau die Übungen sind des wichtige.
* Stell dir Mal vor, ich hätte dich nie ermutigt, dass du dich um deine Seele kümmerst. Ich hätte genauso sagen können: das ist der ihr Problem, is mir wurscht, ich kümmer mich lieber um meine Themen. Wo wärst du dann? Immer noch in Würzburg in deinen Zimmer, Schritte zählen…
* Anstatt dass du dir die Frage stellst: was hindert mich daran, warum mach ich da so wenig, wirfst du mir wieder vor, ich würde dir Druck machen. Das ist total absurd.
* Schau Mal, stell dir vor: du hast eine super erfolgreiche Methode, mit innerem Kind. Dadurch kannst du deiner Seele so viel Stabilität geben, dass du mein problemlos Ärztin werden kannst. Wow, geil, los geht’s, trainieren, üben, Zeit nehmen, los los los
* Fragen, warum sie seit Paar Wochen wieder täglich Bibel liest.
* Wenn sie heut Zeit hatte dann fragen, ob sie heute Übung gemacht hat. Dann darauf eingehen.
* Warum macht die Übungen, welche Motivation steckt dahinter? Wegen mir oder damit sie Mal gut arbeiten kann? Will sie wirklich von Herzen sich weiter entwickeln, ihr Zwangssaftes Verhalten loswerden?
* Wie kann ich Sarah dazu motivieren, voll aktiv Inneres Kind und Gefühl Übungen zu machen? Vgl. Grosskopf und Bell Pottinger
* Idee: bezüglich Ehe und Kinder Mal Klartext mit ihr sprechen
* Lösungsorientierung
  + Was ist dein Ziel? Bzw. Ziele
  + Ich hab die gleichen Ziele. Wir wollen beide das gleiche: eine schöne Zukunft, dass Sarah weniger leidet, dass Sarah Beruf findet und darin zufrieden ist, Kinder
  + Wie willst du Ziel erreichen
  + Was hindert dich daran?
  + Wie kannst du Hindernis überwinden?
* Kinder
  + Beide das gleiche Ziel
  + Mal Kinder haben, die eine seelisch stabile Mutter haben,
  + Es ist ganz wichtig für Babys und kleine Kinder, dass die engste Bezugsperson, also die Mutter, stabil im Leben steht
  + die nicht unter Mutter leiden
  + Wo es der Mutter immer Mal wieder sehr schlecht geht: Depressionen, Tiefe Ängste, zwanghafte Ängste, zwanghafte Gedanken, wo rationales denken aussetzt, Panikattacken, die alleine nicht mehr zurecht kommt;
* (Wie willst du deine zwanghaften Phasen langfristig in den Griff bekommen? Indem sie jeden Tag Bibel liest, Reighn und YouTube schaut. Und dann an und zu wieder in einem Buch weiter liest?
* Ich mach das jeden Tag!!! Und zwar schon lang, mit Achtsamkeit
* Also, sie hat jede gestern kaum was gemacht; heut 25 min. Hypnose, und dann noch Gespräch mit mir über Stimpfle. Ist im 15:30 Uhr gekommen. Hat in 5,5 Stunden 25 min was für ihre Seele gemacht.
* Ich mach den ganzen Tag nicht anderes als Haushalt, lernen, gestern fast nur Stimpfle. Bisher 400€ gekostet, ich tu alles. Und sie, die die leid tragend ist: kommt heim, Reighn, am Handy Rum schauen, YouTube Videos schauen…
* So in der Art: ich mach irgendwas, damit ich dem Tobias irgendwas erzählen kann, was ich gemacht hab…
* glaub ich lässt es Mal wieder schleifen. Die innere Kind Übungen scheint sie kaum zu machen. Sie könnte viel viel mehr machen!!! Ich beobachte das jetzt wieder sehr genau und kritisch und spreche es gezielt an. Ich lass die da nicht raus. Ich nagel sie so lange fest, bis klar ist, dass sie unmotiviert ist, dann will ich die Beziehung auch nicht mehr!!! Oder sie Mal endlich langfristig einen Drive bekommt. Aber ich lass mich nicht mehr hinhalten, nicht mehr verarschen!!! Keine Ausreden mehr!!!
* Morgen: wertschätzend fragen, ob sie Übung gemacht, die sie innerlich stärkt.
* Wenn ja dann fragen, wie es war. Ob es ihr gut getan hat
* Wenn nein, dann fragen, Gestern? Wann hast das was gemacht? Warum nicht? Denkst du, dass die die Gefühl Übungen weiter helfen können? Willst du dein zwanghaftes Verhalten ablegen und ein freies Leben haben? Ich verstehe nicht, warum du das nicht regelmäßig machst… warum du die Gefühls Übungen nicht aktiv angehst
* Es hält dich davon ab?
* (Möglichkeit Inneres Kind Buch lesen?
* (Heute selber machen, wenn sie noch da ist
* So ein wichtiges Thema für deine Zukunft. Dann gibt es Methoden, Wege, die dir wirklich helfen könnten. Und stattdessen: Reign, Bibel, Handy… und machst den ganzen Abend lang nichts wirkungsvolles.
* Ich habe das Gefühl, sie vermeidet tiefgehende Übungen wie Inneres Kind. Die will sie nicht machen. Und das geht jetzt schon seit Monaten so…. Da hätte sie so viel Inneres Kind machen können, oder dann so viele Gefühl Übungen…
* Sie kann noch zehn Bücher lesen. Das Bücher lesen an dich bringt wenig. Das essentiell wichtige ist, das man das in seinem Leben anwendet, was drin steht
* Erinnere dich Mal daran, wie es dir noch vor ein paar Tagen gegangen ist. Was war das alles? Und dann nur 25 Minuten Mal eine Audio anhören… anstatt zb 1h Inneres Kind Methode, Hypnose weiter kennen lernen, und dann 1h Übungen machen. Hättest heut Abend so schön Zeit gehabt.
* Und ich Depp Opfer gestern den ganzen Tag um Wege für dich zu finden. Mach den ganzen Vormittag Haushalt, muss deshalb bis um neun lernen. Um dir einen freien Abend zu ermöglichen. Und was machst du draus: 25 Minuten Audio anhören. Toll
* Wenn sie jeden Abend 2 Stunden Bibel liest, dann wird das kein bisschen besser mit deinem zwanghaften Verhalten
* Bei passender Gelegenheit:
  + Mir ist es sehr wichtig, dass es dir besser geht, dass die zwanghaften Phasen Mal dein Leben nicht mehr so belasten.
  + Ich sprech des an Schatz, dass wir Mal eine schöne Zukunft haben können.
* Thema Kinder
  + Ich würde Mal sehr gerne Kinder wollen, wäre ein Traum von mir
  + Denkst du, dass jetzt schon ein guter Zeitpunkt dafür wäre?
  + Wichtig beruflich langfristig zufrieden. Wichtig Beruf und Kind gut für Seele
  + Aktuell Hauptthema die Linderung der Zwänge. Wenn Kind, dann kaum mehr Zeit für anderes: Lustbefriedigung, Buch lesen, Meditation, Jobsuche… kaum mehr Zeit
  + Für schöne gemeinsame Zukunft an uns arbeiten. Ich mach master, bin bei Stimpfle. Du wieder in gewohnten Zwang Muster. Musst du daran arbeiten. Machst jetzt seit drei Monaten auf viel, auf gutem Weg. Das ist der Weg, das wir eine gute Grundlage haben, dass es dann auch ein Kind schön ist
  + Seit drei Monaten macht sie wirklich aktiv was für ihre Seele. Davor sehr lange Zeit total vermieden. Hat lange gedauert, bis du das erkannt hast. Und jetzt nach drei Monaten Aktivität willst du ein Kind.
  + Ich hoffe sie versteht mich da
  + Stell dir Mal vor, du hast immer wieder Mal Phasen in Angst, in Zwang, depressiv, oft sehr traurig, und hast ein kleines Kind.
  + Und dann bist du für das Kind verantwortlich

Tipps:

* Idee Zugehörigkeit Tierheim, reiten, Feg. Diese Erfahrung bewusst nachholen.
* Headspace Abo, ausprobieren
* Auf ihre Überforderung mehr eingehen, vllt. Rauben ihr Gewisse Dinge viel Energie
* mit Welt um Segler, der in Sekunden auf See eingeschlafen kann. Video zeigen. Durch Hypnose, autogenes Training
* Ob sie das und das und das erreicht, zb Ärztin werden, liegt ganz alleine an ihr, nicht an äußeren Umständen. Die Umstände erschweren es vielleicht, aber es ist trotzdem alles noch gut möglich.
* Anleitung Inneres Kind drucken
* Immer wieder Ziel Vorstellung, Vision vor Augen halten, motiviert sehr
* Sarah jetzt nicht im PJ vermeiden, sondern gut schon vorbereiten auf Assistenzarzt Zeit, die Möglichkeit voll ausnutzen
* Wenn Sarah Angst hat, sich unsicher fühlt dann: , hat ja wenn, der ihr immer hilft; der immer da ist, ihr jederzeit Sicherheit spendet
* Sarah meinen Weg Mal zeigen;
* Sarah von in den ultra Flow flow flow bringen
* Versuchen visuell darstellen auf Papier
* Sarah Lösungs Orientierung bei bringen, zb Katzen Urin, Dusche Schimmel, Hypnose,
* Sarah Gefühl Übungen bei bringen
* Egal was sie tut im Leben: super Job als Ärztin mit netten Kollegen, wenig Stress; egal was du tust oder arbeitest: wirst dich immer unsicher fühlen. Weil dir die Sicherheit in der Seele fehlt. Die Erfahrung hast du als Kind nicht bekommen. Und die bekommst du nur über Gefühls Erfahrungen. Das ganze Rum denken, planen, hilft dir das nicht richtig weiter.
  + Die zwanghaften Gedanken sind nichts anderes als Kompensation. Sehr schlechte selbstzerstörende Kompensation. Damit kompensierst du die fehlende Innere Sicherheit. Durch Kontrolle gibst du dir dir Sicherheit. Arztberuf kontrollieren
  + Aber: wir leben in Vuca-Welt. Das kann man vieles nicht
  + Diese vielen Gedanken: welcher Arzt, welche Klinik… dieses planen und informieren ist erstmal schon gut und hilfreich. Auch weiterhin machen
  + Problem: du bist davon abhängig, dass du einen sicheren Weg hat. Wo dir nichts passieren kann. Du brauchst einen sicheren Plan, den du kontrollieren kannst. Du bist davon abhängig, dass du alles kontrollieren kannst. Wenn du nicht Kontrolle hast, fühlst du dich unsicher.
  + Sie will durch denken Sicherheit bekommen. Das funktioniert aber nur kurz. Dann schnell wieder nächste Unsicherheit.
* Sarah mit das Thema tiefgehend angehen
* Weniger denken, lesen, aufschreiben, mehr Übungen machen für Gefühl und Inneres Kind. Fehlt nicht an Wissen, sondern an Gefühl s Erfahrung
* Vielleicht baut viel von Geborgenheit und Sicherheit Gefühl auf mich auf. Weil ich ihr davon viel gebe. Folglich ist viel von mir abhängig.
* Mit Sarah Heidenreise machen

Generell

* Idee: jetzt Mal ein halbes Jahr Sarah gut beobachten. Ihre Entwicklung beobachten unter den neuen Gesichtspunkten. Und jetzt hat sie ja sehr viel gelernt und ist aktiv dran. Da die Entwicklung beobachten.
* Idee: erst ausmachen, das erst Kinder, wenn sicher im Berufsleben angekommen und gut vom Zwang befreit, wenn selten Phasen, dass sie das nur noch wenig runter zieht und sie komplett selber schnell wieder locker wird. Wenn sie das einverstanden ist, dann Antrag machen.
* Je länger ich mit Entscheidung warte, desto später Familien Planung, Zukunft Planung, Immobilie…

Für Ehe

* Ich kann wirklich sehr froh sein, dass ich Sarah hab
* Vorstellung: selbst wenn es wieder richtig schlimm bei ihr werden sollte macht es mir nicht so viel aus. Denn wenn ich mir vorstelle, wenn ich all die Dinge anwende, die ich bisher gelernt habe in Arbeit, bei Birgit und Stimpfle, dann wird mich das nie mehr größer runter ziehen. Außer das ich halt Mal frustriert bin oder genervt. Egal was mit Sarah passiert, selbst wenn sie im Worst Case Schilddrüsenkrebs bekommen würde plus Kinder, oder eine fixe Manie mit Kindern, dann würde ich immer Wege zur Besserung finden, bis es bei mir und Kindern wieder gut ist. Im Leben kann mich Dank meinen Helfern, Hilfsmitteln und Wissen nichts mehr aus der Bahn bringen
* Mein Held Jehova ist kräftig, stark, mutig, entschlossen, und lässt sich durch nichts aus der Bahn bringen. Er findet immer einen Weg.
* Selbst wenn dann Mal wieder so Probleme wegen Ängste: trotzdem noch besser Option als neue Partnerin suchen, da zeitintensiv, schwierig und Sarah trotzdem top
* Ich will nicht wieder gleichen Fehler machen wie bei beruflicher Zukunft und viel zu viel zu lang nachdenken. Und dabei viel wertvolle Zeit vergeuden
* Kinder eh erst dann, wenn Sarah im Berufsleben angekommen ist. Wenn es also wirklich pathologisch werden würde, dann könnte ich vor Kinder im worst Case immer noch einen Rückzug machen
* Ich kenn sie jetzt seit über vier Jahren. Die allermeisten Zeit war wunderschön. Seit 9 Monaten war nichts schlimmeres für mehrere Tage. Letzte Gefahr Pathologie vor 12 Monaten… das war wirklich genug Zeit zur Beobachtung. Und Beobachtungen auch hinsichtlich Engagement sehr gut.
* Wegen ihren Ängsten besteht Real für mein Leben keine Gefahr. Außer wenn es pathologisch werden würde, aber davon sehr weit entfernt. Wäre höchstens letzten Sommer Mal für drei Wochen so gewesen, dass sie nicht mehr arbeiten hätte können. Dann halt drei Wochen krank… und das war noch vor Stimpfle… seit Stimpfle nicht ansatzweise pathologisch. Würde also für normalen Job locker reichen.
* Seit Oktober war ich nicht mehr verunsichert wegen ihrer Unsicherheit Gefühle

Frust:

* Vllt. Mehr von der Seite ran gehen: sie hat unseren gemeinsamen guten Plan, ist ihr Problem. Wenn sie sich da jetzt nicht an den Plan hält, dann muss auch sie mit den Konsequenzen leben… ist mir dann auch irgendwann egal, was sie daraus macht…
* Wenn Sarah sich für sich Zeit nimmt, die sie positiv verbringt, in der sie sich was Gutes tut, dann ist das ja auch schon gut. Dann wird evtl. Die linke Gehirn Hälfte positiv gestärkt
* Ich lerne hier die ganze Zeit und arbeite. Drück dann immer wieder Zeiten rein für Stimpfle, Haushalt, Sarah … und sie macht an freiem WE wenig für ihr; bei mir geht voll viel wertvolle Zeit drauf, und sie sucht förmlich nach alternativen Tätigkeiten, um eine Ausrede zu haben…
* Das mit Therapie, innerem Kind, Gefühl Übung musste ich mühevoll und zeitintensiv anstoßen. Da ist sie nicht auf Eigeninitiative drauf gekommen…
* Kostet mir ständig viel Zeit und Energie, auf der anderen Seite springt aktuell nach zwei Wochen Gefühl Übung noch weniger
* Sie hat meinen guten Plan, der sie da stabil genug machen kann. Wenn sie den auf Biegen und Brechen nicht umsetzen will, dann ist sie selber schuld! Ist mir dann auch egal, was sie damit macht…
* Positiv denken, linke Gehirn Hälfte nutzen, Gehirn positiv umformen ist auch sehr wichtig. Das macht sie denke ich gut. Hört auf Gefühle, handelt aus Gefühlen