



Übung 4.2d – Unperfekt & glücklich Hohe Ansprüche loslassen


Manchmal fehlt die Kraft, um noch schnell, schnell das Wohnzimmer aufzuräumen. Manchmal fehlt die Zeit und die Energie, um das geplante Menu für den Besuch zu kochen – oder um überhaupt zu kochen. Manchmal mögen wir jetzt gerade einfach nicht auch noch die Spülmaschine ausräumen. Wenn wir dann unseren hohen Ansprüchen nicht gerecht werden können, haben wir oft ein schlechtes Gewissen. Dabei ist es für unser Wohlergehen und auch für das Wohlergehen unseres Babys oft sehr wichtig, dass wir unsere hohen Ansprüche auch einfach mal fallen lassen können: Dann räumen wir halt mal nicht auf, bestellen eine Pizza oder kaufen ein Fertigmenu oder zumindest ein fertiges Dessert. Dafür haben wir möglicherweise Abends noch Energie, um den Schreianfall des Babys ruhig zu begleiten, ist das nicht wichtiger?

Es kann sehr entlastend sein, sich manchmal ganz bewusst und am besten sogar schriftlich (z.B. auf einem Post-It-Zettel die Erlaubnis zu geben, etwas sein zu lassen oder etwas auf eine bestimmte Weise zu tun, die nicht ganz den eigenen Ansprüchen entspricht.

Schreibe dir Erlaubniszettel, wenn du deinen hohen Ansprüchen in einer konkreten Situation nicht gerecht werden willst/kannst.

Hiermit erlaube ich mir, einen
gekauften Kuchen zum
Besuch mitzubringen, anstatt
einen selbst gemachten.


Datum: 30.09.20

Unterschrift: 

#gutgenug!

Hiermit erlaube ich mir,
meinem Baby heute
wegwerfwindeln anstatt
Stoffwindeln anzuziehen.

Datum: 12.06.19

Unterschrift: 

#gutgenug!