

3

Die Angst vor Veränderungen.

Günther Baudenbacher:

Jeder weiß, dass Veränderungen zum Leben gehören. Kleine Veränderungen akzeptieren wir mit Leichtigkeit, oder freuen uns sogar auf sie. Wir freuen uns auf den nächsten Urlaub oder die neue Küche. Aber was ist mit großen Veränderungen? Wenn wir den Arbeitsplatz wechseln, unsere Kinder ausziehen, oder wenn wir auswandern möchten? Diese Veränderungen machen uns erst einmal Angst. Wir fragen uns, was alles passieren kann und denken an die negativen Seiten. Wir glauben, dass sich eine unbekannte Situation nicht kontrollieren lässt.

Welche großen Veränderungen haben sich schon positiv auf Ihr Leben ausgewirkt? Welche Gewohnheiten konnten dennoch beibehalten werden? War es wirklich so schwer, diese Veränderung zu akzeptieren, oder konnten Sie sie in Ihr Leben integrieren?

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