

## 4

### **Selbstachtung. Ich bin glücklich, wenn Du glücklich bist.**

Günther Baudenbacher:

In meinen Seminaren erlebe ich immer wieder, wie sich, vor allem Frauen, mehr auf das Glück der Anderen konzentrieren als auf sich selbst.

Das kann soweit gehen, dass Sie sogar die Wünsche des Partners als ihre eigenen wahrnehmen.

Diese Frauen helfen allen – nur nicht sich selbst.

z.B. bleiben viele Frauen abends lieber bei ihren Kindern und der Mann trifft sich mit Freunden.

Manchmal fühlen wir uns verpflichtet - so wie Forschenden eigenen Wünschen auf die Spur zu kommen.

Wie schwierig ist es da erst, die Wünsche des Anderen richtig zu deuten?

Wie gehen Sie selbst mit Ihren Wünschen um?

Achten Sie manchmal auf Ihre Körperhaltung, wenn Sie eigene Wünsche formulieren?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:

Ursula Milivojevic, e-mail: [stuttgart@familienakademie.de](mailto:stuttgart@familienakademie.de)