

HILFE UNSER KIND ZIEHT AUS...!

Immer mehr junge Menschen verzweifeln an den liebevollen „Fesseln“ der Eltern.

Sie haben Ihre Kinder mit viel Liebe aufwachsen sehen, sie beschützt und umsorgt. An ihrem Bett gesessen, wenn sie krank waren, mit Ihnen um gute Noten gebangt und vielleicht sogar den ersten Liebeskummer (mit)gelitten. Nicht zu vergessen, sie haben die Pubertät der Kinder überlebt!

Und dann ist es plötzlich soweit: das Kind packt seine Sachen in ein paar Kisten - und zieht aus dem Elternhaus aus.
Es ist also an der Zeit, los zu lassen... Aber das ist gar nicht so einfach.

Wie oft hat man sich nach etwas Ruhe und Zweisamkeit mit dem Partner gesehnt – und jetzt ist alles doch ganz anders.
Viele Eltern erleben die Abnabelung ihrer Kinder als Schock.
Es tut richtig weh! Es entsteht eine Leere, wenn das (letzte) Kind auszieht.

Wenn die Eltern sehr stark unter dem sogenannten „empty nest syndrome“ (leeres Nest Syndrom) leiden, haben die Kinder oft ein schlechtes Gewissen. Daraus kann eine psychische Belastung entstehen, mit der die Kinder und auch die Eltern irgendwann überfordert sind.

5 Tipps um leichter los - zu - lassen:

- Bereiten Sie sich frühzeitig auf den Auszug der Kinder vor, indem Sie Ihren Alltag „danach“ neu planen.
- Tun Sie etwas, was Sie sich schon immer gewünscht haben, aber durch die Verpflichtungen gegenüber der Kinder nie machen konnten.
- Genießen Sie die neue Freiheit und die gemeinsame gewonnene Zeit mit Ihrem Partner.
- Fangen Sie etwas Neues nur für sich an (Job, Hobby, Ehrenamt).
- Lassen Sie Ihre Kinder los und geben Sie ihnen ein gutes Gefühl für den Start in ein eigenes Leben.

*Ich möchte Ihnen noch zwei Sätze zum Thema „loslassen“ mitgeben:
"Kinder loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden.
Sie loszulassen, bedeutet, dass man sie sein lässt."*

Weitere Infos und Terminvergabe:

09721-5335550 oder
info@claudia-graser.de

Ihre Claudia Graser,
Psychotherapeutin nach HLPGR-Gesetz



Anzeige



ICH BIETE HILFE BEI:

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen
- Trauma und Folgebeschwerden

MEINE THERAPIE-FORMEN:

- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Paartherapie
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Heilhypnose
- EMDR-Therapie

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: info@claudia-graser.de



www.leben-managen.de