

Anleitung zur Selbstfürsorge

Wenn Enttäuschung weh tut: zurück in die innere Klarheit

1. Liebevoll zu mir – und klar im Kopf

Enttäuschung trifft uns dort, wo uns etwas wichtig ist:
Beziehung, Respekt, Sicherheit, Zugehörigkeit. Damit es nicht in
Grübelschleifen kippt, helfen zwei Dinge: beruhigen und einordnen.

Erste Hilfe (kurz und wirksam):

Atmen. Trinken. Kurz ans Fenster. Hand auf Brust oder Bauch.
Und ein Satz, der nichts schönredet, aber hält:

Das tut weh. Und ich kümmere mich darum.

Kopf einschalten (ohne hart zu werden):

- Was genau hat mich getroffen – und warum?
- Was habe ich erwartet? War das ausgesprochen?
- Was ist Fakt – und was Interpretation?
- Was brauche ich jetzt: Klärung, Abstand, Trost, Grenze?



2. Transparenz schaffen – klar kommunizieren – Perspektiven wechseln

Enttäuschung wird oft zäh, wenn Erwartungen, Bedürfnisse oder Grenzen unausgesprochen bleiben. Transparenz ist hier Selbstfürsorge – weil Klarheit entlastet.

Wenn ein Gespräch sinnvoll ist:

- Als ... passiert ist, habe ich mich ... gefühlt.
- Ich habe mir gewünscht / gebraucht, dass ...
- Wie haben Sie / hast du das erlebt?

Perspektivwechsel (ohne Selbstverleugnung):

- Was könnte die andere Seite gemeint haben – auch wenn es ungeschickt war?
- Was ist mein Anteil – und was nicht?
- Was will ich künftig früher klarer sagen oder zeigen?

Perspektivwechsel heißt nicht, „recht zu geben“.

Es heißt: wieder beweglich werden.

3. Loslassen – und innerlich frei werden

Loslassen heißt nicht: „War nicht so schlimm.“

Loslassen heißt: Ich trage es nicht länger täglich mit mir herum.

Sortieren Sie Ihre Werte und Erwartungen:

- Passt das, was ich erwarte, zur Situation – und zur Person?
- Was davon ist berechtigt – was ist ein alter Wunsch?
- Was kann (und will) ich hier loslassen?

Hilfreiche Wege:

- Aufschreiben: 10 Minuten alles raus, dann weglegen.
- Achtsamkeit: Gefühl wahrnehmen, ohne es zu füttern.
- Neuer Schluss: Was lerne ich – und wie sorge ich das nächste Mal besser für mich?

Vergeben – wenn das Wort für Sie passt:

Kein Freispruch. Eher eine Entscheidung: Ich löse mich innerlich.

Und manchmal beginnt das ganz schlicht damit,
sich selbst nicht weiter zu verletzen.

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de
post@soham-beratung.de
0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere
gemeinsame Arbeit sagen:



MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.

[Termin buchen](#)

