



## Wie geht es Ihnen?

Von Cora Burgdorfer,  
diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Wie geht es Ihnen wirklich? Ein bisschen tiefer: wie geht es Ihnen tief in Ihrem Herzen?  
In dieser dichten, in dieser bewegten Zeit, in dieser verrückten Welt?

Vielleicht fühlen Sie eine kleine Traurigkeit, fühlen sich alleine oder unverstanden. Oder es gibt einen Teil, den Sie selbst nicht lieben. Vielleicht möchten Sie etwas lieber nicht spüren oder einem bestimmten Thema gerne aus dem Weg gehen. Oder Sie fühlen sich unverstanden und ungeliebt, haben das Gefühl sich ständig anstrengen zu müssen.

Wenn Sie sich fragen: «wie geht es mir eigentlich?» ist die Frage nahe: «was fehlt mir gerade?» Sind es materielle Dinge, die Ihnen fehlen? Fehlt es Ihnen an Zeit? An Musse und Entspannung? Oder fehlt es an Verbindung und Liebe? Es lohnt sich ehrlich zu sein und nicht wegzuschauen. Den Schmerz und die Sorgen anzuerkennen, zu fühlen. Oft sind wir verhärtet, verstockt und lieblos uns selber gegenüber oder wir schauen mit einem sehr kritischen Blick auf uns.

Das Thema anschauen heisst: etwas genauer hinzusehen, hinzufühlen, sich damit zu beschäftigen. Dies braucht ein wenig Zeit, einen Moment der Ruhe, um zuzulassen, was da ist. Und zu anerkennen, dass es sich gerade nicht so gut anfühlt. «Es» spüren, ohne Schuldzuweisung, ohne Anklage. Zu merken: hier komme ich nicht weiter...Wie oft flüchten wir, lenken uns ab, schieben die «Schuld» auf andere und dissoziieren den Schmerz. Freund Alkohol oder das Handy sind dabei nur im ersten Moment vermeintliche Helfer. Denn leider ist das Problem nicht weg, sondern kommt in einer anderen Form zurück. Die unbewussten Schatten tauchen immer wieder auf, so lange bis sie geheilt sind. Die Lösung kommt daher nicht von aussen, sondern von innen. Es braucht allerdings Mut und Ehrlichkeit da hinzugucken. Wie können Sie liebevoll im Austausch mit den «schwierigen» Gefühlen, wie Angst, Wut, Schuld und Scham, sein? Und den Unterschied spüren, dass Sie nicht wütend *sind*, sondern Wut fühlen. Es ist ein Teil von Ihnen, aber nicht das Ganze. Dann können Sie sich fragen: «was kann ich für dich tun, liebe Wut?» Vielleicht will sie gelebt werden? In Form einer Aktivität? Sie könnten joggen gehen oder auch mal mit dem Kopfkissen auf das Bett hauen, Sie können laut singen oder auch ganz prima die Fenster putzen. Wut ist eine wunderbare Energie, wenn Sie sie nicht gegen sich oder andere Menschen richten. Was können Sie tun, wenn Sie Angst fühlen? Können Sie sich liebevoll Mut zusprechen und die Angst bejahen? Sie hat ja einen guten Grund, dass sie hier ist. Wichtig ist, dass Sie alle Gefühle bejahen, nicht nur die schönen und freudigen. Emotionen brauchen Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Wie können Sie auf ihren inneren Konflikt schauen und sich selbst vergeben? «Auch wenn ich mir dieses Verhalten vorwerfe, achte und schätze ich mich so, wie ich bin» oder «ich verzeihe mir, dass ich aus guten Gründen nicht anders wollte und dazu stehe ich». Eine solche Haltung gibt ein

anderes Lebensgefühl und etwas in Ihnen wird sich aufrichten. Sie dürfen Fehler machen, Sie sind ein Mensch! Und Sie dürfen liebevoll und sanft sein zu sich und Geduld haben.

Ja zu sich selber zu sagen, heisst manchmal auch Nein zu anderen zu sagen. Sie dürfen ihre Wahrheit vertreten, ehrlich und echt sein, und sich den Anderen zumuten. Zeigen Sie sich verletzlich, zeigen Sie offen, wie es Ihnen geht und auch, was Ihre Bedürfnisse sind. Dies kann freundlich und respektvoll ausgesprochen werden, ohne Drama. Stehen Sie zu sich! Im ersten Moment kann dies auf Widerstand oder Kritik stossen, aber es lohnt sich. Längerfristig können nur so andere Muster und Verhaltensweisen in einer Beziehung verändert werden. Und manchmal merkt man auch, dass eine Partnerschaft oder eine Freundschaft nicht mehr den eigenen Bedürfnissen entspricht oder nicht mehr guttut.

Nicht alle Probleme und Konflikte sind so einfach lösbar. Wie können Sie dennoch im Frieden sein, auch wenn die Wolke schwer und dunkel über Ihnen hängt? Wie können Sie die Sonne trotzdem sehen und spüren?

Bewegen Sie sich, gehen sie so oft wie möglich raus in die Natur, gerade im Winter! Lassen Sie das Handy ruhig zu Hause, gehen Sie auch alleine in den Wald und atmen Sie tief durch. Suchen Sie einen Sinn im Leben: ob in der Religion, in der Spiritualität, in der Ethik, in der Pflege von Angehörigen oder von Haustieren. Es gibt Halt und Sicherheit etwas Sinnvolles zu tun. Berufen Sie sich auf Ihre Stärken und Talente und versuchen Sie jeden Tag echt und ehrlich zu sich selbst zu sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gesegnete Weihnachten und eine wunderbare Zeit mit sich selbst und Ihren Liebsten.



## Wie geht es Ihnen?

Von Cora Burgdorfer,  
diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Wie geht es Ihnen wirklich? Ein bisschen tiefer: wie geht es Ihnen tief in Ihrem Herzen?  
In dieser dichten, in dieser bewegten Zeit, in dieser verrückten Welt?

Vielleicht fühlen Sie eine kleine Traurigkeit, fühlen sich alleine oder unverstanden. Oder es gibt einen Teil, den Sie selbst nicht lieben. Vielleicht möchten Sie etwas lieber nicht spüren oder einem bestimmten Thema gerne aus dem Weg gehen. Oder Sie fühlen sich unverstanden und ungeliebt, haben das Gefühl sich ständig anstrengen zu müssen.

Wenn Sie sich fragen: «wie geht es mir eigentlich?» ist die Frage nahe: «was fehlt mir gerade?» Sind es materielle Dinge, die Ihnen fehlen? Fehlt es Ihnen an Zeit? An Musse und Entspannung? Oder fehlt es an Verbindung und Liebe? Es lohnt sich ehrlich zu sein und nicht wegzuschauen. Den Schmerz und die Sorgen anzuerkennen, zu fühlen. Oft sind wir verhärtet, verstockt und lieblos uns selber gegenüber oder wir schauen mit einem sehr kritischen Blick auf uns.

Das Thema anschauen heisst: etwas genauer hinzusehen, hinzufühlen, sich damit zu beschäftigen. Dies braucht ein wenig Zeit, einen Moment der Ruhe, um zuzulassen, was da ist. Und zu anerkennen, dass es sich gerade nicht so gut anfühlt. «Es» spüren, ohne Schuldzuweisung, ohne Anklage. Zu merken: hier komme ich nicht weiter...Wie oft flüchten wir, lenken uns ab, schieben die «Schuld» auf andere und dissoziieren den Schmerz. Freund Alkohol oder das Handy sind dabei nur im ersten Moment vermeintliche Helfer. Denn leider ist das Problem nicht weg, sondern kommt in einer anderen Form zurück. Die unbewussten Schatten tauchen immer wieder auf, so lange bis sie geheilt sind. Die Lösung kommt daher nicht von aussen, sondern von innen. Es braucht allerdings Mut und Ehrlichkeit da hinzugucken. Wie können Sie liebevoll im Austausch mit den «schwierigen» Gefühlen, wie Angst, Wut, Schuld und Scham, sein? Und den Unterschied spüren, dass Sie nicht wütend *sind*, sondern Wut fühlen. Es ist ein Teil von Ihnen, aber nicht das Ganze. Dann können Sie sich fragen: «was kann ich für dich tun, liebe Wut?» Vielleicht will sie gelebt werden? In Form einer Aktivität? Sie könnten joggen gehen oder auch mal mit dem Kopfkissen auf das Bett hauen, Sie können laut singen oder auch ganz prima die Fenster putzen. Wut ist eine wunderbare Energie, wenn Sie sie nicht gegen sich oder andere Menschen richten. Was können Sie tun, wenn Sie Angst fühlen? Können Sie sich liebevoll Mut zusprechen und die Angst bejahen? Sie hat ja einen guten Grund, dass sie hier ist. Wichtig ist, dass Sie alle Gefühle bejahen, nicht nur die schönen und freudigen. Emotionen brauchen Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Wie können Sie auf ihren inneren Konflikt schauen und sich selbst vergeben? «Auch wenn ich mir dieses Verhalten vorwerfe, achte und schätze ich mich so, wie ich bin» oder «ich verzeihe mir, dass ich aus guten Gründen nicht anders wollte und dazu stehe ich». Eine solche Haltung gibt ein

anderes Lebensgefühl und etwas in Ihnen wird sich aufrichten. Sie dürfen Fehler machen, Sie sind ein Mensch! Und Sie dürfen liebevoll und sanft sein zu sich und Geduld haben.

Ja zu sich selber zu sagen, heisst manchmal auch Nein zu anderen zu sagen. Sie dürfen ihre Wahrheit vertreten, ehrlich und echt sein, und sich den Anderen zumuten. Zeigen Sie sich verletzlich, zeigen Sie offen, wie es Ihnen geht und auch, was Ihre Bedürfnisse sind. Dies kann freundlich und respektvoll ausgesprochen werden, ohne Drama. Stehen Sie zu sich! Im ersten Moment kann dies auf Widerstand oder Kritik stossen, aber es lohnt sich. Längerfristig können nur so andere Muster und Verhaltensweisen in einer Beziehung verändert werden. Und manchmal merkt man auch, dass eine Partnerschaft oder eine Freundschaft nicht mehr den eigenen Bedürfnissen entspricht oder nicht mehr guttut.

Nicht alle Probleme und Konflikte sind so einfach lösbar. Wie können Sie dennoch im Frieden sein, auch wenn die Wolke schwer und dunkel über Ihnen hängt? Wie können Sie die Sonne trotzdem sehen und spüren?

Bewegen Sie sich, gehen sie so oft wie möglich raus in die Natur, gerade im Winter! Lassen Sie das Handy ruhig zu Hause, gehen Sie auch alleine in den Wald und atmen Sie tief durch. Suchen Sie einen Sinn im Leben: ob in der Religion, in der Spiritualität, in der Ethik, in der Pflege von Angehörigen oder von Haustieren. Es gibt Halt und Sicherheit etwas Sinnvolles zu tun. Berufen Sie sich auf Ihre Stärken und Talente und versuchen Sie jeden Tag echt und ehrlich zu sich selbst zu sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gesegnete Weihnachten und eine wunderbare Zeit mit sich selbst und Ihren Liebsten.



## Wie geht es Ihnen?

Von Cora Burgdorfer,  
diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Wie geht es Ihnen wirklich? Ein bisschen tiefer: wie geht es Ihnen tief in Ihrem Herzen?  
In dieser dichten, in dieser bewegten Zeit, in dieser verrückten Welt?

Vielleicht fühlen Sie eine kleine Traurigkeit, fühlen sich alleine oder unverstanden. Oder es gibt einen Teil, den Sie selbst nicht lieben. Vielleicht möchten Sie etwas lieber nicht spüren oder einem bestimmten Thema gerne aus dem Weg gehen. Oder Sie fühlen sich unverstanden und ungeliebt, haben das Gefühl sich ständig anstrengen zu müssen.

Wenn Sie sich fragen: «wie geht es mir eigentlich?» ist die Frage nahe: «was fehlt mir gerade?» Sind es materielle Dinge, die Ihnen fehlen? Fehlt es Ihnen an Zeit? An Musse und Entspannung? Oder fehlt es an Verbindung und Liebe? Es lohnt sich ehrlich zu sein und nicht wegzuschauen. Den Schmerz und die Sorgen anzuerkennen, zu fühlen. Oft sind wir verhärtet, verstockt und lieblos uns selber gegenüber oder wir schauen mit einem sehr kritischen Blick auf uns.

Das Thema anschauen heisst: etwas genauer hinzusehen, hinzufühlen, sich damit zu beschäftigen. Dies braucht ein wenig Zeit, einen Moment der Ruhe, um zuzulassen, was da ist. Und zu anerkennen, dass es sich gerade nicht so gut anfühlt. «Es» spüren, ohne Schuldzuweisung, ohne Anklage. Zu merken: hier komme ich nicht weiter...Wie oft flüchten wir, lenken uns ab, schieben die «Schuld» auf andere und dissoziieren den Schmerz. Freund Alkohol oder das Handy sind dabei nur im ersten Moment vermeintliche Helfer. Denn leider ist das Problem nicht weg, sondern kommt in einer anderen Form zurück. Die unbewussten Schatten tauchen immer wieder auf, so lange bis sie geheilt sind. Die Lösung kommt daher nicht von aussen, sondern von innen. Es braucht allerdings Mut und Ehrlichkeit da hinzugucken. Wie können Sie liebevoll im Austausch mit den «schwierigen» Gefühlen, wie Angst, Wut, Schuld und Scham, sein? Und den Unterschied spüren, dass Sie nicht wütend *sind*, sondern Wut fühlen. Es ist ein Teil von Ihnen, aber nicht das Ganze. Dann können Sie sich fragen: «was kann ich für dich tun, liebe Wut?» Vielleicht will sie gelebt werden? In Form einer Aktivität? Sie könnten joggen gehen oder auch mal mit dem Kopfkissen auf das Bett hauen, Sie können laut singen oder auch ganz prima die Fenster putzen. Wut ist eine wunderbare Energie, wenn Sie sie nicht gegen sich oder andere Menschen richten. Was können Sie tun, wenn Sie Angst fühlen? Können Sie sich liebevoll Mut zusprechen und die Angst bejahen? Sie hat ja einen guten Grund, dass sie hier ist. Wichtig ist, dass Sie alle Gefühle bejahen, nicht nur die schönen und freudigen. Emotionen brauchen Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Wie können Sie auf ihren inneren Konflikt schauen und sich selbst vergeben? «Auch wenn ich mir dieses Verhalten vorwerfe, achte und schätze ich mich so, wie ich bin» oder «ich verzeihe mir, dass ich aus guten Gründen nicht anders wollte und dazu stehe ich». Eine solche Haltung gibt ein

anderes Lebensgefühl und etwas in Ihnen wird sich aufrichten. Sie dürfen Fehler machen, Sie sind ein Mensch! Und Sie dürfen liebevoll und sanft sein zu sich und Geduld haben.

Ja zu sich selber zu sagen, heisst manchmal auch Nein zu anderen zu sagen. Sie dürfen ihre Wahrheit vertreten, ehrlich und echt sein, und sich den Anderen zumuten. Zeigen Sie sich verletzlich, zeigen Sie offen, wie es Ihnen geht und auch, was Ihre Bedürfnisse sind. Dies kann freundlich und respektvoll ausgesprochen werden, ohne Drama. Stehen Sie zu sich! Im ersten Moment kann dies auf Widerstand oder Kritik stossen, aber es lohnt sich. Längerfristig können nur so andere Muster und Verhaltensweisen in einer Beziehung verändert werden. Und manchmal merkt man auch, dass eine Partnerschaft oder eine Freundschaft nicht mehr den eigenen Bedürfnissen entspricht oder nicht mehr guttut.

Nicht alle Probleme und Konflikte sind so einfach lösbar. Wie können Sie dennoch im Frieden sein, auch wenn die Wolke schwer und dunkel über Ihnen hängt? Wie können Sie die Sonne trotzdem sehen und spüren?

Bewegen Sie sich, gehen sie so oft wie möglich raus in die Natur, gerade im Winter! Lassen Sie das Handy ruhig zu Hause, gehen Sie auch alleine in den Wald und atmen Sie tief durch. Suchen Sie einen Sinn im Leben: ob in der Religion, in der Spiritualität, in der Ethik, in der Pflege von Angehörigen oder von Haustieren. Es gibt Halt und Sicherheit etwas Sinnvolles zu tun. Berufen Sie sich auf Ihre Stärken und Talente und versuchen Sie jeden Tag echt und ehrlich zu sich selbst zu sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gesegnete Weihnachten und eine wunderbare Zeit mit sich selbst und Ihren Liebsten.