

## Wie können wir für Andere einstehen?

Wieso Schuldgefühle, Scham, Angst vor Schwäche und Verurteilung uns alle auf Dauer nur krank machen



Schuldgefühle, Scham, Angst vor Verurteilung oder auch die Angst, Schwäche zuzugeben, sich angreifbar zu machen, kennen wir alle. Was hält uns zurück, für Andere, ihre Bedürfnisse und Visionen einzustehen? Warum gewähren wir nicht die Unterstützung, Begleitung und Aufmerksamkeit, die andere in unserem Umfeld brauchen, um ihre individuellen Herausfor-

derungen, ihre Vielbelastung und die unterschiedlichen Rollen, die sie tagtäglich händeln müssen, erfolgreich zu meistern?

Fragst Du Dich, wie wir, auch immer wieder: Bin ich denn der einzige Mensch, der sieht, dass ein:e Arbeits-, Kollege/in, Freund:in oder Partner:in es nicht schafft, Job, Familie, Partnerschaft und die persönlichen Wünsche unter einen Hut zu bringen? Es unmöglich ist, neben den vielen privaten Rollen der perfekten Mami, des perfekten Papi, des treusorgenden Kinds, der/des liebevoll umsorgenden Partnerin/s zu sein unmöglich ist, auch noch im Job immer 100% oder mehr zu geben? Es grosse Mühe bereitet, den eigenen Ansprüchen und den Anforderungen aller Anderen gerecht zu werden? Siehst Du auch immer wieder, dass jemand in Deinem Umfeld

**NICHT MEHR KANN!  
MENTAL UND PHYSISCH TOTAL ERSCHÖPFT - EINFACH NUR AUSGE-  
BRANNT IST!**

Fragst Du Dich auch immer wieder: was kann ich tun, um meiner/m Arbeits-Kollegin/en, Freund:in oder auch Partner:in zu helfen? Stellst Du Dich nicht hin und hakst bei anderen Frauen und Männern mit Vielbelastung nach, wie es Ihnen damit geht? Warum versuchst Du nicht zu helfen?

Wenn Du jetzt sagst, das sei nicht möglich, Du könntest nicht einfach in einem grösseren Rahmen und schon gar nicht in der Öffentlichkeit hinstehen, um anderen zu helfen, frage ich Dich:

**WARUM NICHT?**

Wovor hast Du Angst? Was hemmt Dich? Was lässt Dich zögern? Ist es die Angst, dass Du als neugierig, allwissend, gar als .... abgestempelt wirst? Ist es die Sorge, dass Du von anderen belächelt wirst? Oder sorgst Du Dich um das Bild, das alle von Dir haben und das Du um

jeden Preis aufrechterhalten möchtest? Hast Du vielleicht sogar Respekt davor Pandoras Box zu öffnen?

## STELL DIR FOLGENDES VOR

Du wirst morgens wach und kannst Dich vor Übelkeit nicht auf Deinen Beinen halten. Das Fieberthermometer steht bei 39 Grad und Du bist zu schlapp, um auch nur den Weg ins Badezimmer zurückzulegen. Was tust Du? Du weckst Deinen Schatz oder greifst zu Deinem Smartphone, um Dir Hilfe zu holen. Du überlegst keine Sekunde, ob Du das von Dir gewünschte Bild nach aussen vermittelst, ob es richtig und wirklich nötig ist, einen Arzt zu konsultieren. Stattdessen tust Du das einzig Richtige in der Situation: Du spürst in Dich hinein, folgst Deinem Gefühl und bringst Dir selbst die Fürsorge und Liebe entgegen, die Dein Körper in dem Moment einfordert. Du lässt Dich zum Arzt bringen, erläuterst Deine Beschwerden und holst Dir die Versorgung, Unterstützung und Begleitung, die Dir bei der Genesung helfen.

Warum tun wir dies nicht mit der gleichen Selbstverständlichkeit, der gleichen liebevollen Fürsorge, der Umsicht und der Selbstreflexivität, wenn es um die Menschen in unserem Umfeld, auch bei der Arbeit, geht?

Warum fällt es uns so schwer, ihnen zu helfen, ihrem inneren Kompass zu folgen, wenn es um mentale Gesundheit geht?

Warum tun wir uns so unendlich schwer, uns menschlich und sensibel zu zeigen?

**WIESO BEGEGNEN WIR NICHT ALLEN MIT RESPEKT, WERTSCHÄTZUNG, FÜRSORGE UND LIEBE!**

Möchtest Du gerne mehr erfahren, wie Du dies machen kannst? Möchtest Du endlich damit beginnen, gut, wertschätzend und einfühlsam gegenüber allen zu sein, weisst aber nicht, wie Du das schaffen sollst, ohne es zu nahe an Dich ran zu lassen?

Dann bist Du in unserem Heart Space Online-Workshop genau richtig! Wir thematisieren, wie wir alle mehr auf die Personen in unserem Umfeld eingehen können, ohne uns selbst zu verlieren. Gemeinsam klären wir die Hemmnisse auf Deinem Weg zur Fürsorge, lösen Deine Glaubenssätze auf und geben Dir praktische Tools an die Hand, um im Alltag für andere oder auch Dich selbst eintreten zu können, um klar, fokussiert und selbstsicher zu helfen, verschiedene Bedürfnisse abzudecken, zu respektieren und zu kommunizieren. Für mehr Selbstvertrauen, Stärke und Respekt!

#mentalhealth #heavyload #selfcare #selfreflexivity #courage #selfesteem #empathie #work-life-balance