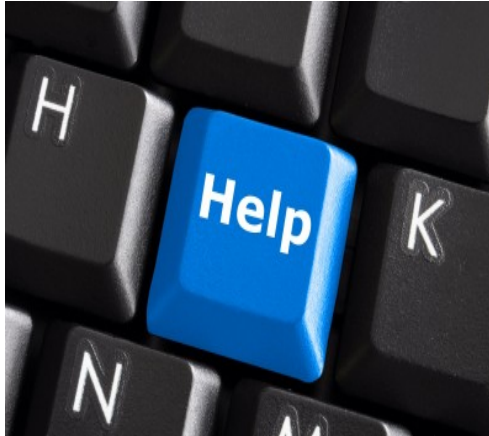


HILFE ANNEHMEN HEISST SICH SELBST HELFEN

Wer nach dem Weg fragt, ist meist deutlich schneller am Ziel



HILFE ANZUNEHMEN IST KEINE SCHWÄCHE, SONDERN EINE STÄRKE

Wir tun uns schwer damit, Hilfe und Unterstützung anzunehmen. Es stehen uns Glaubenssätze im Weg wie "Ich muss stark sein und darf keine Schwäche zeigen", "Das schaffe ich doch auch alleine" oder "Es ist mir peinlich, andere um Hilfe zu bitten." Gerade wenn es um Seelenschmerz geht, neigen wir dazu, diesen möglichst lange zu verheimlichen - in der Hoffnung, die ersehnte Besserung wird irgendwann von selbst eintreten. Mit unserer Einzelkämpfer-Mentalität empfinden wir das Eingeständnis, dass wir Probleme haben, die wir nicht bewältigen können, als eigenes Versagen.

Wenn die Belastungen zunehmen, unsere Lebensqualität stark beeinträchtigt ist und wir es nicht mehr alleine schaffen, unsere eigenen Ressourcen anzuzapfen, um aus dem Teufelskreis herauszukommen, ist es angezeigt, sich rechtzeitig Expertenhilfe von außen einzuholen.

Professionelle psychologische Beratung befreit von übermäßigem Druck, verhilft zu Regeneration und Selbstakzeptanz, eröffnet neue Zukunftsperspektiven und stärkt Identität und Selbstvertrauen.

Gut gemeinte Anleitungen zum Glücklichein und unzählige Ratgeberbücher helfen da wenig - zumal es sich mit diesen, wie ein Kollege einmal treffend bemerkte - ähnlich verhält wie mit automatischen Maschinen für den Haarschnitt: diese würden tadellos funktionieren, wenn alle Menschen genau den gleichen Kopf besäßen...