

CHANCE FÜR DIE EHE ODER ENDLICH GESCHIEDEN?

In den vergangenen Wochen haben wir detailliert über Entscheidung, Entscheidungsschwierigkeiten, Entscheidungshilfen und allem der besonderen Problematik der Entscheidung zur Trennung und Scheidung vom Partner gesprochen. Wie versprochen bespreche ich heute und in den nächsten Ausgaben die gängigsten Argumente, die ich in der Scheidungsberatung höre. Das soll Ihnen aufzeigen, dass Sie mit Ihren Problemen und Ängsten nicht alleine sind. Viele Menschen in Ihrer Situation reagieren genauso unentschlossen und in gewisser Weise hilflos. Darum ist es mir ein großes Anliegen, Sie bei Ihrer schwierigen Entscheidung zu unterstützen.

- Ich habe Angst vor der Zukunft. Werde ich es alleine schaffen? Es gibt so viele Dinge, um die sich mein Mann/meine Frau gekümmert hat. -

Bedenken Sie, was dieses Argument über den Zustand Ihrer Beziehung aussagt. Sie degradieren Ihre Ehe damit zur Versorgungseinrichtung, den Ehepartner zum Hausmeister bzw. zur Haushälterin. Hat diese Beziehung unter diesen Voraussetzungen noch eine Chance? Gibt es noch echte Gefühle, Zuneigung? Wenn Sie diese Frage mit „Ja“ beantworten, prüfen Sie, ob diese Gefühle wirklich mit der Person des Part-

ners zu tun haben oder ein Resultat der oben beschriebenen Ängste darstellen.

Antwort: Sie müssen sich dringend um Ihr Selbstverständnis kümmern! Machen Sie eine Liste, in der Sie **KONKRET** aufschreiben, um welche Tätigkeiten, Gegebenheiten Sie sich Sorgen machen, wenn Sie in Zukunft alleine leben würden! Analysieren Sie anschließend, um welche Art von Tätigkeiten es geht! Stellen Sie sich die Frage, **WARUM** Sie genau diese Tätigkeiten (angeblich) nicht beherrschen. Nach ehrlicher Auseinandersetzung mit diesen Fragen werden Sie für sich persönlich einen Schritt weiter kommen. Unter Umständen trägt diese Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten dazu bei, dass sogar Ihre Ehe wieder eine Chance hat, weil die Beziehung ehrlicher wird, wenn Sie Ihre eigenen Stärken entwickeln.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Global Callcenter 24h DM/Österreich)

EIN LEBEN LANG MISSBRAUCHT V - KINDLICHEN MISSBRAUCH ERKENNEN

In den vergangenen Wochen haben Sie sehr viel über sexuellen Missbrauch von Kindern erfahren. Von der Begriffsdefinition bis über die daraus entwickelten Krankheitssymptome im Erwachsenenalter und deren Bearbeitung haben Sie die Auswirkungen von Missbrauch in den verschiedensten Bereichen erfahren.

Heute wenden wir uns den kindlichen Symptomen zu. Dazu müssen wir uns nochmals ins Gedächtnis rufen, was bei Missbrauch an Kindern passiert. Durch eindeutig sexuelle Handlungen oder verdeckte sexuelle Erregung des Erwachsenen, die das Kind jedoch spürt, wird das Kind im wahren Sinne missbraucht, benützt. Es wird dazu benützt, einem Erwachsenen, an den es unter Umständen emotional gebunden und von dem es abhängig ist, sexuelle Lustgefühle zu verschaffen.

Das Kind spürt, dass dies nicht in Ordnung ist, fühlt sich jedoch selbst als Auslöser dieses Zustandes und entwickelt daraus Schuldgefühle. Schon im Wort des Kinderschänders ist enthalten, dass diese Person Schande über das Kind bringt. Das heißt, unsere Gesellschaft schiebt durch diesen Sprachgebrauch die Schande tatsächlich dem Kind als dem Opfer zu. Entsprechende

Gefühle entwickelt das Kind. Es fühlt sich minderwertig, nicht um seiner selbst Willen geliebt, hilflos, verletzt.

Daraus resultieren viele Symptome. So entwickeln diese Kinder häufig Ängste: Drachen, Schlangen, Teufel, Ungeheuer bedrohen das Kind in nächtlichen Alpträumen. Bettnässen, Einkoten, übergroße soziale Angst, häufige Blasenentzündungen oder massive Aggressionen können die Folge sein. Durch evtl. schulisches Versagen werden die Kinder noch weiter benachteiligt.

Treten diese Symptome bei unseren Kindern einzeln oder im Verbund auf, ist das noch keine schlüssige Beweisführung für Missbrauch, auch andere Ursachen können sich dahinter verstecken. Wir müssen jedoch aufmerksam beobachten und fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Global Callcenter 24h DM/Österreich)

So oder ähnlich lauten die Aussagen von Anrufern, die von ihrem Partner verlassen wurden oder deren Partner verstorben ist. Die Mechanismen zur Bewältigung beider Lebenssituationen sind ähnlich, beide haben mit Trauer und Trauern zu tun. Wollen wir verstehen, was in der Seele der Betroffenen vorgeht, bedarf es vorher der Beschäftigung mit dem Krisenverarbeitungsmodell von Frau Prof. Schuchardt. Sie lehrt uns, dass die Bewältigung jeder Lebenskrise immer gleich verläuft.

Der Beginn ist immer der Schock über das Vorgefallene. Die erste Phase ist die Stufe der **Ungewissheit**. Fragen wie „kann das wirklich sein?“ begleiten diese Zeit. Wir können nicht begreifen, nicht glauben was passiert ist. Fließend ist der Übergang zur nächsten Phase der **Gewissheit**. Allmählich begreifen und glauben wir das Geschehene. In dieser Zeit beginnen wir den großen Schmerz über das Verlorene zu spüren. Meist ist der Schmerz so groß, dass er uns automatisch in die nächste Phase, die Phase der **Aggression** treibt. Wir beginnen uns aufzulehnen. Wir werden aggressiv. Wir schimpfen mit jedem und über alles. In dieser Zeit ist die Umgebung der Betroffenen besonders gefordert oft überfordert. Es folgt die Phase der Depression.

Die Betroffenen finden alles sinnlos, lassen sich gehen bis hin zu Selbstmordgedanken. Leider bleiben viele Menschen in dieser Phase der Depression hängen. Die ganze Familie, besonders Kinder sind davon besonders stark betroffen. Zum Glück gibt es Abhilfe. Die nächsten Phasen heißen **Annahme, Aktivität und Solidarität**. Diese zu erreichen ist das Ziel jedes Trauerprozesses. Jeder kann sie erreichen. Die Bedingung dafür ist eine Umgebung, die Verständnis für die Betroffenen aufbringt und zugleich unterstützend ein greift. Wie diese Hilfe durch die Umgebung ausschauen kann lesen Sie in der kommenden Woche.
Ich wünsche Ihnen aus ganzem Herzen viel Kraft und Mut!

Ihre Eva-Maria Popp
(Diplom-Psychologin)



**Haben Sie noch weitere Fragen?
Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!**

(0190) 82 48 58

ICH WÜNSCHE MIR...

...wie vergangene Woche versprochen, führe ich Sie heute in die Technik des Wünschens ein. Dazu gehört jedoch, dass Sie grundsätzlich erkennen, dass **SIE** selbst das Zepher über Ihr Leben schwingen.

Viele Leser fragen uns z. B. nach der Astrologie oder wollen, dass wir ihnen Karten legen oder Wahrsagen. Sie fragen uns: „Wie geht mein Leben weiter?“ - oder „Was wird aus meiner Partnerschaft?“. Schon an dieser Fragestellung können Sie erkennen, dass hier wichtige Wissensgebiete wie z. B. die Astrologie aber auch die eigene Rolle, die wir in unserem Leben spielen, missverstanden werden. Der Stand der Sterne kann nur die Rahmenbedingung festlegen, die Inhalte prägen Sie durch Ihre Lebenseinstellung.

Mein Team und ich sind der Auffassung, dass jeder eigene Leser/Anrufer die Lösung seines speziellen Problems bereits im Kopf hat. Wir helfen lediglich dazu, dass er diese Lösung auch findet.

Oft hören wir von unseren Anrufern am Ende des Gesprächs: „Wie machen wir das?“ Durch gezielte Fragestellungen „lenken“ wir den Anrufer quasi um sein Problem herum, dass er es einmal aus einem anderen Blickwinkel heraus betrachtet, bzw. veranlassen ihn, einen Schritt zurückzutreten. Die Folge

davon ist, dass sich die Probleme verändern, sie erscheinen kleiner, weil ich einen Schritt zurücktrete. Plötzlich sehe ich auch noch andere Dinge, die ich vorher nicht wahrnehmen konnte, weil ich viel zu nah an „meinem“ Problem saß. Nun können Sie Ihr Problem loslassen.

Bitte stellen Sie sich dies auch ganz bewusst vor! Hurra, der Weg ist frei für Ihre Wünsche. Formulieren Sie diese immer positiv, z. B. „Ich wünsche mir einen neuen Partner, der gut zu mir passt“ oder „Ich wünsche mir, dass ich wieder gesund und heil nach Hause komme“. Zur Unterstützung empfehle ich Ihnen das Buch von Bärbel Mohr: „Bestellungen beim Universum!“

Viel Erfolg beim Wünschen!

Ihre Eva-Maria Popp
(Diplom-Psychologin)



**Haben Sie noch weitere Fragen?
Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!**

(0190) 82 48 58

(Global Connect 3.03 DM/Min.)

ÜBER DEN SINN DES LEBENS

„Dann hat doch alles keinen Sinn mehr.“
Können Sie diesen Satz? Es gibt immer wieder Zeiten in unserem Leben, in denen wir in einer Sinnkrise stecken. Die muss nicht dramatisch sein, sondern wir werden uns lediglich bewusst, dass wir vom Alltagsgeschehen eingenommen werden und wo bleibt der tiefere Sinn? Diese Gedanken machen uns traurig und melancholisch.

Es gibt einen Weg aus diesen düsteren Gedanken. Entdecken Sie den Sinn des Lebens, indem Sie Ihre Sinne benützen! Dieses Wortspiel zeigt uns die näheren Zusammenhänge zwischen dem Sinn im psychischen und dem Sinn im physischen Bereich auf. Spielen Sie mit Ihren Sinnen! Machen Sie einen Spaziergang und spüren Sie den Wind auf Ihrer Haut! Gehen Sie barfuß über Gras, Sand oder Steine und gönnen sich dabei eine Fußreflexzonenmassage! Betrachten Sie ein schönes Bild, lassen es auf sich wirken! Genießen Sie ganz bewusst ein Stück Schokolade! Riechen Sie an einer gut duftenden Blume, an einem Gewürz oder an einem Stück edler Seife! Hören Sie die Vögel pfeifen? Suchen Sie nach diesem Geräusch, auch wenn es durch andere Geräusche verdeckt wird. Sie werden sehen, nach einiger Zeit des konzentrierten Lauschens hören Sie die Vögel wieder.

Wann haben Sie zum letzten Mal Regen auf der Haut gespürt? Suchen Sie sich einen Spielpartner, das kann der Lebenspartner, die gute Freundin oder unser Kind sein! Zusammen macht das „Sinnspiel“ noch viel mehr Spaß. Sie werden sehen, wie schnell die trüben Gedanken verfliegen.

Sie haben Platz geschaffen für die Lebensfreude und das zum Nulltarif. Bezahlt wird bei diesem Spiel mit ein bisschen Zeit und mit viel Phantasie und eigenen Spielideen. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie jeden Tag ein paar Minuten bewusst spielen, wird das Leben selbst zu einem leichten Spiel.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Freude beim Spielen.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Gebühren Connect 3,63 DM/Min.)

ICH HABE HEUTE KEINE ZEIT...

...zum Helfen“.

„Reg dich nicht auf! Er ist der Chef, er darf das!“
Kennen Sie ähnliche Aussprüche? Dumme Frage - Welche gute Hausfrau, Kollegin, Mutter kennt sie nicht? Und wie reagieren Sie auf solche Sprüche? In der Regel mit einem schlechten Gewissen. Als nächste Stufe kommt der Ärger, doch da Sie ja selbst SCHULD sind - schließlich wollten Sie mal was für sich - stecken Sie den Ärger schnell weg. Doch der löst sich nicht in Luft auf, er wurde nur verdrängt und ruht noch in Ihrem Körper und Ihrer Seele weiter. Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Darmprobleme, allgemeines Unwohlsein, im schlimmsten Fall Ängste und Depressionen können die Folge sein. Meine Damen, damit ist jetzt Schluss! Frei nach dem Motto - der **erste** Verdruß ist der **letzte**. Wehren Sie sich. Setzen Sie einen Schlußpunkt unter die ständigen Übergriffe auf Ihren Willen und Ihre Wünsche. Wir fordern Sie auf, zu SICH zu stehen. Werden Sie egoistisch! Dies ist die wichtigste Voraussetzung, für ein gesundes Selbstbewusstsein, eine gesunde Seele. Erst dieses Verhalten gibt uns die Kraft aus freien Stücken zu helfen und für andere zu sorgen, allerdings freiwillig und gerne.

Wie erlernen wir das NEINSAGEN? Hierzu ein paar Tipps:

- Antworten Sie nie spontan! Bitten Sie um Bedenkzeit! Somit haben Sie Zeit in Ruhe über die Antwort **nachzudenken**.

- Lernen Sie sich zu akzeptieren! **Schreiben Sie** auf ein Blatt Papier all Ihre guten Eigenschaften! Sie werden sehen, da findet sich eine Menge.

- Lernen Sie sich zu **verwöhnen**! Schreiben Sie eine Liste mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten und erfüllen Sie sich mindestens einmal pro Monat einen dieser Wünsche!

- Tun Sie etwas für Ihren Körper! Nach einem **PflegeTag** steigt das Selbstbewusstsein sprunghaft an.

Nach einiger Zeit verändert sich Ihr Selbstbewusstsein ganz automatisch. Sie werden neue Freude und Kraft am Leben gewinnen. Sie werden manchmal nein sagen und manchmal ja. Die Menschen um Sie werden Sie lieben und achten, denn geliebt und geachtet wird nur, wer sich selbst liebt und achtet.

Wenn Sie mehr Tipps benötigen, über Ihre speziellen Probleme sprechen wollen, rufen Sie an!

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Gebühren Connect 3,63 DM/Min.)

ALLEIN ODER ZU ZWEIT

In der vergangenen Woche haben wir uns mit den verschiedenen Schwierigkeiten und Problemen beschäftigt, die uns daran hindern klare Entscheidungen zu treffen. Ich habe Ihnen Strategien aufgezeigt, wie man sich zu entscheiden. Ein wichtiger Hemmschuh im Entscheidungsprozess, der Partnerschaften betrifft, ist oftmals die Angst vor dem Alleinsein. Umso wichtiger ist es somit, diese Angst genauer zu durchleuchten.

Oft höre ich die Fragen:

Ich habe Angst alleine zu sein. Werde ich überhaupt wieder einen neuen Partner finden?

Antwort: Stellen Sie sich den Stellenwert Ihrer jetzigen Beziehung vor, wenn Sie diese nur aufrechterhalten, weil Sie sonst alleine wären. Diese Beziehung steht auf lötlernen Füßen. Somit stellen Sie jedoch Ihr ganzes jetziges Leben auf lötlernen Füße. Dass sich daraus Ängste entwickeln ist sehr verständlich. Sie müssen sich den Hintergrund für diese Ängste bewusst machen, den Mechanismus **DURCHSCHAUEN**, das nimmt ihm die Schärfe. Die Ängste werden im wahrsten Sinne des Wortes **DURCHSICHTIG**. Langsam betreten Sie sich von den Ängsten. Sie werden es lernen alleine zu sein, selbstständig und frei. Sie werden die-

sen neuen Status genießen. Aus dieser neuen Sicherheit wird über kurz oder lang ein neuer Partner auftauchen, dem Sie sich mit Ihrer neugewonnenen Selbstsicherheit von der besten Seite zeigen können. Eine neue, faire, gute Beziehung ist am Entstehen. Freuen Sie sich darauf! Die Bedingung hierfür ist jedoch wieder einmal eine bewusste Entscheidung und das Annehmen der damit verbundenen Ängste. Merken Sie sich für's Leben: Bewusste Entscheidungen in unserem Leben sind die Voraussetzung, dass **ALLES GUT WIRD!**

Passend zum Thema lesen Sie nächste Woche, wie man positiv mit der Langeweile umgeht. Nochmal ein Grund mehr, sich nicht vor dem Alleinsein zu scheuen, sondern diese Zeit aktiv zum Lernen und Gestalten des eigenen Lebens zu benutzen.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Global Connect 3,00 DM/Min.)

WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG

Das muss heute noch raus, das ist sehr wichtig! Mama, du musst mich da hinfahren, das ist wirklich wichtig! Sie kennen diese Aufträge ohne Ende. Alles ist sehr wichtig und darf, kann nicht warten. Ist es auch wichtig für SIE?

Ist es wichtiger als Ihr Massagetermin, für den Sie seit Wochen keine Zeit haben? Ist es wichtiger als das lang anstehende Treffen mit der Freundin, auf das Sie sich eigentlich sehr, sehr freuen würden? Ist es wichtiger als Ihr persönlicher Arzttermin? Kennen Sie die Antwort? Wissen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist? Nein? Dann müssen wir uns schnellstens darum kümmern.

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und Ruhe und stellen sich ganz bewusst die Frage „Wer oder was ist mir wirklich wichtig?“ Sie sollten nicht lange nachdenken, sondern spontan antworten und diese Antwort sofort aufschreiben. Außerdem genügen ein paar Worte als Antwort. Wenn Sie mit Ihrer Antwort sehr weit ausholen, bedeutet das, dass noch wenig Klarheit darin steckt. Kommen Sie persönlich auch in der Antwort vor? Das ist eine wichtige Frage, weil es ein wichtiger Gradmesser dafür ist, wie und ob wir uns selbst wichtig nehmen.

Ich frage Sie, wie kann ich überhaupt leben und handeln, mich als sozialer Mensch in der Gesellschaft bewegen, wenn ich mich selbst nicht wichtig nehme? Das ist die entscheidende Frage und das Übel vieler unserer Probleme, dass wir uns selbst nicht wichtig nehmen. Darum fordere ich Sie auf: Entdecken Sie, dass Sie wichtig sind! Nehmen Sie sich selbst ernst! Erst wer sich selbst wichtig und ernst nimmt, kann auf andere Menschen aus freien Stücken zugehen.

Selbstverständlich wird er nach wie vor seine Hilfe anbieten. Jetzt aber stimmt das Gleichgewicht: ICH bin wichtig und DU bist MIR WICHTIG heißt die neue Formel.

Viel Freude beim Nachdenken

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Global Connect 3,00 DM/Min.)

SCHEIDUNG UND KIND

In der vergangenen Woche haben wir uns mit den verschiedenen Schwierigkeiten und Problemen beschäftigt, die uns daran hindern klare Entscheidungen zu treffen. Ich habe Ihnen Strategien aufgezeigt, wie man lernt, sich zu entscheiden. Besonders ernst lassen wir dieses Thema nehmen, wenn es die Ent-Scheidung einer Beziehung geht. Deshalb habe ich Ihnen versprochen, oftmals gestellte Fragen zu diesem Thema zu besprechen. Heute wenden wir uns den Kindern zu.

Wie reagiert mein Kind auf eine Trennung? Wie sage ich es meinem Kind? Nimmt mein Kind Schaden durch eine Trennung?

Antwort: Kinder spüren mehr, als uns lieb ist und als wir wissen. Das heißt, dass Kinder schon lange wissen, dass eine Beziehung nicht mehr funktioniert. Da mit ihnen in der Regel nicht darüber gesprochen wird, können sie die Geschehnisse nicht richtig einordnen. Sie reagieren häufig mit Angst, Unsicherheiten bis hin zu Verhaltensauffälligkeiten, weil ihre häuslichen Verhältnisse ungeklärt sind. Somit haben Sie Ihren Kindern gegenüber die Pflicht sich zu entscheiden. Im Falle einer Trennung reagieren die Kinder mit Trauer. Diese Trauer sollten Sie miteinander ausleben. Reden Sie mit den Kindern! Erklären Sie mit kindgerechten Wor-

ten was passiert ist! Dabei ist es nicht nötig Details zu erzählen, jedoch die Tatsache zu vermitteln, dass Papa und Mama sich nicht mehr verstehen, dass sie sich trennen, dass aber für das Kind alles geregelt wird. Geben Sie dem Kind ein Gefühl der Sicherheit! **ALLES WIRD GUT!**

Reden Sie vor dem Kind nicht schlecht über den Partner! Er ist ein Elternteil des Kindes. Sie würden es deshalb in Loyalitätskonflikte bringen. Sie werden sehen, dass sich - richtig angepackt - die Probleme des Kindes lösen werden, weil sich, **verursacht durch Ihre klare Entscheidung**, wieder Sicherheit und Klarheit im Leben des Kindes einstellen.

Viel Glück bei Ihrer Entscheidung!
Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Global Connect 3,95 €/Min.)

ENTSCHEIDUNG OHNE REUE!

Vergangene Woche haben wir uns mit dem Thema der Entscheidungen beschäftigt. Ich habe Ihnen erklärt, warum es den meisten Menschen schwer fällt Entscheidungen zu treffen. Heute möchte ich dieses Thema erweitern um den großen Themenkomplex der Trennung und Scheidung.

Obwohl viele Ehen und Beziehungen nicht mehr intakt sind, werden sie weitergeführt, weil man sich im wahrsten Sinne des Wortes nicht entscheiden kann. Die bewusste Entscheidung **FÜR** oder **GEGEN** die Beziehung ist jedoch die Grundbedingung dafür, dass ihr Leben harmonisch weiterverläuft. Unter der Unentschlossenheit der Partner leiden alle Beteiligten einschließlich der Kinder.

FÜR die Beziehung gibt es nur eine Chance, wenn Sie auch die bewusste Entscheidung **DAFÜR** treffen. Sollte dies nicht der Fall sein, sollten Sie sich **BEWUSST** gegen diese Beziehung entscheiden, ist dies der erste Schritt und die Grundbedingung dafür, dass eine **FAIRE** Scheidung/Trennung eingeleitet wird.

Wie kommt man zu einer **BEWUSSTEN ENTSCHEIDUNG**? Zuerst machen Sie sich eine Liste mit allen Argumenten, die für die Beziehung sprechen, anschließend listen Sie die Argumente auf, die dagegen

sprechen. Nun haben Sie einen ersten Anhaltspunkt für Ihre innersten Gefühle, der in der Anzahl der jeweiligen Argumente liegt. Sie haben den ersten Schritt in die richtige Richtung getan, indem Sie Ihre Argumente sichtbar gemacht haben. Nun müssen wir die Wertigkeit der Argumente überprüfen. Steht auf dieser Liste z. B. „Ich liebe ihn/sie immer noch“ - oder steht: „Ich habe Angst vor dem Alleinsein“? Sicher erkennen Sie den Unterschied in der Bedeutung der Argumente. Es ist ein großer Unterschied, ob ich aus Angst vor dem Alleinsein an meiner Beziehung festhalte oder aus ehrlichen Gefühlen. Auf diese Weise sollten Sie nun alle Argumente überprüfen.

In den nächsten Wochen werde ich an dieser Stelle die häufigsten Argumente besprechen, um Sie optimal auf Ihrem Weg der Entscheidung zu unterstützen.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Global Connect 3,95 €/Min.)

ESSEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN

Butter am Morgen - darf ich nicht!
Ein Glas Wein am Abend - darf ich nicht!
Ein Stück Torte am Nachmittag - darf ich nicht!

Doch, nun dürfen Sie arbeiten Sie mit der Methode der „Paradoxen Intention“. Diese bedeutet, dass man sich seine Fehler und Schwächen bewusst erlaubt. Zwanghafte Verhaltensweisen um diese Schwächen verschwinden daraufhin. Auf unser Essverhalten bezogen bedeutet das, dass sich auch dieses normalisiert.

Außerdem sollten wir uns obige Volkswisheiten genauer unter die Lupe nehmen: „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Im Umkehrschluß bedeutet das, dass zu Zeiten in denen uns Fressattacken und Heißhunger plagen, unsere Einheit zwischen Körper und Psyche zerrissen ist. Durch das Essen stellen wir instinktiv die notwendige Verbindung her und halten sie aufrecht.

Es lohnt sich also genau hinzuschauen.

- was uns zerreißt
- wer uns zerreißt

Wir sollten uns darum bemühen, Ersatzbindeglieder zu suchen. Dazu nehmen Sie sich bitte ein Blatt Papier zur Hand. In einer ruhigen Minute notieren Sie sich alle Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten und gut tun:

- ein duftendes Volbad

- eine Massage (selbst durchgeführt, vortri Pro mit einem Gerät oder vom Partner)
- eine kostbare Tasse Tee, zubereitet nach alle Regeln der Teekochkunst
- ein Spaziergang
- Musik hören
- Lesen
- kaufen Sie sich Blumen usw.

Dies ist nur eine Vorschlagsliste, die Sie beliebig erweitern sollten. Nur kleben Sie diese Liste an den Kühlschrank und ersetzen jeden unkontrollierten Griff durch einen Punkt aus Ihrer Liste.

Viel Vergnügen!

Wenn Sie noch genauere Informationen zu unseren Tipps benötigen oder andere Probleme mit uns besprechen wollen, rufen Sie an!

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

©Global Connect 3.03 DM/Min.

EIN LEBEN LANG MISSBRAUCHT IV - WEGE AUS DER KRANKHEIT

In den vergangenen Wochen konnte Sie über die Häufigkeit und die verschiedenen Formen von sexuellem Missbrauch im engeren Familienkreis lesen.

Missbrauch bedeutet nicht nur das Vornehmen eindeutig sexueller Handlungen, sondern schon die eigene Erregung des Erwachsenen, ausgelöst durch z. B. kindliche Nacktheit, nimmt das Kind auf wie ein sensibler Seismograph. Sie haben in der vergangenen Woche erfahren, wie der Weg von diesem Erlebnis über Verdrängen und Vergessen zur Krankheit führt. Wir haben viele körperliche Krankheiten wie z. B. Allergien, Asthma, Bandscheibenprobleme, Blasenprobleme usw. aber auch psychische Symptome, wie z. B. Ängste, Zwangshandlungen, Depressionen, Ess-Störungen incl. Übergewicht usw. in einen evtl. Zusammenhang mit dem oben genannten Teufelskreis gestellt. Außerdem haben Sie auch einige Methoden erfahren, wie Sie aus diesem Teufelskreis zwischen Verdrängen des Erlebten und dem Ausbilden von Krankheits-symptomen herauskommen.

Heute will ich Ihnen berichten, wie ich in meiner täglichen Beratungspraxis an die Symptome herankomme und wir, der Betroffene und ich zusammen, den Vorarbei-

tungsprozess und somit auch den Heilungsprozess der Krankheit einleiten.

Über ein Gespräch, in dem ich mit allen Sinnen aufnehme, nähern wir uns dem Unbewussten des Betroffenen. Gemeinsam legen wir ein Kernthema fest. Diesem Thema nähern wir uns, indem wir über Symbole die Beziehungen des Betroffenen aufstellen. Dadurch erfährt der Betroffene sehr viel über sich. Vieles in seinem Leben offenbart sich ihm plötzlich als vorprogrammierte Struktur, aus der wir nun mit dem bewussten Ausstieg beginnen. Durch Gesten und symbolische Handlungen verabschieden wir uns vom alten System und machen den Weg frei für das neue Leben. Die Symptome und die Krankheit benötigt der Betroffene nicht mehr! Er ist er selbst geworden! Gerne begleite ich auch Sie auf Ihrem Weg!

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

©Global Connect 3.03 DM/Min.

ICH SAG DIR MEINE MEINUNG

Mal ehrlich, wann hat es bei Ihnen zum letzten Mal so richtig gekracht? Wann haben Sie nicht die Flucht in den Schmolliwinkel angetreten oder alles stumm und ergeben in sich hineingefressen, sondern haben auf den Putz gehauen? Lange her? Sie gehen Konflikten lieber aus dem Weg als sie auszutragen? Sind Sie konfliktscheu?

Nein, nicht dass Sie denken, sie sollten dauernd Randalie machen. Keinesfalls. Aber manchmal gibt es Situationen, in denen darf man einfach nicht „den Schwanz einkneifen“, ihr Mann möchte das Fußballspiel sehen und sie die Komödie. Sie haben eine Meinung und sagen sie. Ist das für Sie schon ein „Konflikt“? Dann sollten Sie jetzt unbedingt anfangen, an sich zu arbeiten.

Zwischen Letzetretern und Streithanseln gibt es eine goldene Mitte. Lernen Sie, stark zu bleiben. Atmen Sie ruhig. Sagen Sie sachlich, was Sie denken. Hören Sie die Meinung der anderen an, aber hören Sie auf, diese vorwiegend zu akzeptieren, als sei sie unumstößlich. Entscheiden Sie bewusst für sich, ob sie die Dinge so sehen und annehmen oder ob Sie ein Veto einlegen wollen.

So, wie Sie bisher immer die Meinung anderer akzeptiert haben, werden diese Men-

schen auch Ihre Meinung akzeptieren. Oder es lernen müssen.

Trainieren Sie ihr neues „Konfliktverhalten“, denn Übung macht den Meister und lassen Sie sich nicht von kleinen Rückschlägen entmutigen. Die gehören zum Leben. Hauptsache ist, dass die Richtung stimmt. Sie werden sich bald befreit fühlen.

Ich wünsche Ihnen viele zündende Diskussionen!

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

EIN LEBEN LANG MISSBRAUCHT III ODER DER WEG AUS DER KRANKHEIT

In den vergangenen Wochen konnten Sie lesen, in welcher Bandbreite sexueller Missbrauch vorkommen kann und auch welche Symptome sich im Erwachsenenalter unter Umständen auf kindlichen sexuellen Missbrauch zurückführen lassen. Wie versprochen lesen Sie heute was man tun kann, um die Symptome zu neutralisieren.

Sehr wichtig ist es, die Symptome, Krankheiten, anzunehmen und nicht mehr gegen sie anzukämpfen. Solange wir ankämpfen, vergeuden wir sehr viel Energie, es entwickelt sich sogar ein Teufelskreis: Die Krankheit muss sich verstärken, um ihre Funktion auszuüben, uns zum Hinschauen zu bewegen. Was heißt das? Sie können davon ausgehen, dass jede Krankheit, jedes Symptom uns etwas über uns mitteilen möchte. Erst wenn wir das erkannt haben, können wir erfolgreich geheilt werden.

Hilfreich im Erlangen eines tieferen Verständnisses sind zwei Bücher: Rüdiger Dahike „Krankheit als Weg“ und Louise L. Hay: „Heile deinen Körper - seelisch geistige Gründe für körperliche Krankheiten.“ Sie werden bemerken, dass sich die Stärke der Symptome verringert, indem Sie diese an-

nehmen und deren Ursachen auf den Grund gehen.

Nun arbeiten Sie weiter z. B. mit der Bioenergetik nach Gerda Boysen. Sie leitet Sie in ihren Büchern an, durch gezielte Selbstmassage die verdrängten Ursachen der Krankheiten zu verarbeiten. Einen guten Einstieg geben auch Körpertherapien wie **ROLFING**, **FELDENKRAIS** oder **CRANIO-SACRAL**-Arbeit. Diese Körperarbeit öffnet Ihnen häufig wieder den Zugang zu Ihrem Körper. Sie hilft, die Einheit zwischen Körper und Seele wiederherzustellen. Somit können Inhalte unseres Gedächtnisses, die wir in körperlichen Symptomen verdrängt haben, wieder freigelegt werden. Versuchen Sie, Ihre Ängste zu überwinden und wenden Sie sich an einen Facharzt, der Sie auf Ihrem weiteren Weg begleitet.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

ADVENT - ZEIT DES (ER)WARTENS

Adventszeit, Weihnachtszeit, Zeit der großen Erwartung. Worauf warten wir, was erwarten wir? Wir warten auf unsere Familie. Wir warten auf Einigkeit, Idylle, Gemütlichkeit, Nestwärme, Freundlichkeit, Zeit für Gespräche, Aufmerksamkeit, Geschenke, die mit Liebe ausgesucht wurden usw.

Warten wir nicht alle auf das, was wir während des gesamten Jahres vermissen? Genau hier liegt das Problem. Während des gesamten übrigen Jahres leben wir unser Leben; oftmals mit wenig Einigkeit, mit wenig Idylle, mit wenig Nestwärme. Wir streiten mit unserer Familie, mit unseren Kollegen, mit unseren Freunden. Nun, schlagartig zu Weihnachten, erwarten wir, dass die alten Muster sich ändern.

Sind **WIR** bereit für die Veränderung oder soll die Ruhe und der Frieden nur für die so besinnliche Adventszeit eintreten? Diese Frage müssen Sie ehrlich für sich beantworten, dann ist die **ENTTÄUSCHUNG** nicht so dramatisch, nicht so groß. Was heißt Enttäuschung? Wir nehmen die Täuschung weg, wir sehen hinter die Fassade, wir sehen die Wahrheit. Ist unter diesem Gesichtspunkt Enttäuschung etwas Positives oder Negatives?

Sehen Sie in der Enttäuschung die Chance zu einem positiven Neubeginn? Der muss

bei Ihnen selbst beginnen und kann nicht mit unseren Forderungen und Erwartungen an unsere Umwelt und Mitmenschen einhergehen. Wir nehmen eine Umpolung vor. Wir richten unsere Erwartungen an uns selbst:

Was erwarte ich von mir in der Weihnachtszeit. Gelingt mir persönlich die Besinnung, dann wird sie meiner Umwelt auch eher gelingen. Strahlen Sie diese Besinnung aus auf Ihre Umgebung. Sie werden verblüfft feststellen, wie sich plötzlich Ihre Erwartungen erfüllen. Bedenken Sie, Ihre Umwelt reagiert auf Sie. Sie haben es in der Hand, wie besinnlich und erfüllend Ihre Adventszeit wird.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, ruhigen Advent, nutzen Sie die Chance!

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Orbital Connect 3.63 DM/Min.)

ADVENT: ZEIT DER BE-SINNING

Nehmen Sie dieses Wortspiel wörtlich, nehmen Sie sich Zeit zur Be-Sinning, besinnen Sie sich! Sie können jetzt fragen: worauf? Meine Antwort lautet: auf sich.

Schauen wir uns das Wort **BESINNEN** genauer an. Was heißt das, was sagt es aus? Es fordert uns auf, uns mit unseren Sinnen zu beschäftigen. Wie oft benutzen Sie alle Ihre Sinne? Wie oft riechen Sie mit Genuss und Bedacht? Woran? An Gewürzen, Blumen, Tannennadeln, an der Schneeluft... Wie oft schmecken Sie bewusst, nehmen die Speisen nicht nur auf, sondern spüren deren Geschmack nach? Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und kauen Sie jeden Bissen ganz langsam! Nehmen Sie den Geschmack der verschiedenen Speisen auf! Gerade die Weihnachtszeit ist voll von geschmacksintensivem Genuss. Wie oft hören Sie bewusst, ganz „bei Sinnen“? Damit meine ich Zuhören, im Gegensatz zur Dauerbelastung, die wir ansonsten über uns ergehen lassen. Hören kann man im übrigen auch oder besonders die Stille. Diese Sinnesübung tut uns besonders gut. Wann haben Sie zuletzt ein Bild betrachtet, eine Blume, einen Stern, einen Menschen? So geübte Augen nehmen mehr wahr, als nur die Oberfläche. Sie sehen die Wahrheit auch hinter den Gesichtern, Geschichten und Fassaden. Wann haben Sie zuletzt den Regen auf Ihrer Haut gespürt, sich von Sel-

den streicheln lassen, Moos unter Ihren Füßen gefühlt, eine Feder berührt? Sie werden feststellen, dass all diese Erlebnisse lange her sind. Nun wird es Zeit, all das wieder zu erleben.

Nutzen Sie die dunkle Jahreszeit für dieses **SINNENREICH!** Sie werden sehen, dass die Adventszeit somit wirklich eine besinnliche, stille Zeit für Sie wird. Sie werden diese Erlebnisse genießen und gestärkt, gekräftigt und ganz „bei Sinnen“ in ein wunderschönes Weihnachtsfest gehen. Das Wort Stress kennen Sie nicht. Sie haben sich reich beschenkt, und Ihre Umwelt beschenken Sie mit Ihrer tollen Ausstrahlung und Ihrer gesteigerten Sensibilität.

Somit haben Sie die besten Voraussetzungen für ein fröhliches Weihnachtsfest geschaffen. Stress, Ärger und Streit haben Sie erfolgreich ausgespart.

Ich wünsche Ihnen eine **BESINNLICHE** Zeit.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

(Orbital Connect 3.63 DM/Min.)

HERBSTZEIT - AUSZEIT

Mit Riesenschritten verabschiedet sich der Sommer, die Herbstzeit naht, erst noch mit Sonnenschein versehen, später mit Nebel, Regen und Kälte. Viele Menschen werden wehmütig oder geraten sogar in Panik, weil sie Angst vor der kommenden Herbst- und Winterdepression haben.

Diese Reaktionen sind ein Anzeichen für ein Symptom unserer Zeit. Wir haben es leider verlernt, im Einklang mit der Natur zu leben. Was heißt das? Was bedeutet Herbst für die Natur? Er bedeutet letzte Vorbereitung für die lange Phase der Ruhe und Stille, und genau das macht uns Angst. Können wir noch innehalten und uns besinnen? Ertragen wir die Ruhe? - Nein - Deshalb verfallen wir in Aktivität und Hektik, um ja die Stille und Ruhe nicht aufkommen zu lassen. Wir organisieren Einladungen, machen Einkaufsfahrten, besuchen Abendkurse usw. Dies sind bestimmt sinnvolle Aktivitäten, müssen es jedoch so viele sein? Wo bleibt die Zeit für mich, die Auszeit? Zeit, die ganz mir gehört, ist ein wichtiges Lebenselixier. Sie lässt mich zur Ruhe kommen, sie lässt mich spüren, wer ich bin.

Stellen Sie sich die Frage „Wer bin ich?“ Nehmen Sie sich Zeit für die Antwort! Sie können viele Stunden mit der Beantwortung

der Frage zubringen. Lassen Sie dabei Ihrer Phantasie freien Lauf! Entdecken Sie sich als Teil der Natur während eines Spaziergangs! Voraussetzung dafür ist jedoch, überhaupt die Natur zu kennen. Wann haben Sie Ihren letzten Regenspaziergang gemacht? Regen ist nicht nur ein Schönheitselixier für Haut und Haar, sondern streicht auch unsere Seele, wenn wir ihn annehmen und spüren. Nehmen Sie sich ein Beispiel an den Kindern. Gibt es für Kinder ein schöneres Erlebnis, als genussvoll in einer Pfütze zu spielen? Entdecken Sie dieses Kind in sich!

Sie werden sehen: Wer sich seiner so selbstbewusst ist, wer eine Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ gefunden hat, wer die Auszeit genießt, hat keine Zeit für Depressionen.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

© Global Connect 3.00 DM/Mon.

EIN ZUFRIEDENES WEIHNACHTSFEST

Weihnachten, das Fest der Familie. Alle treffen sich, sitzen am Heiligen Abend gemütlich um den runden Tisch. Die Kinder packen mit leuchtenden Augen ihre Geschenke aus, alle sind zufrieden und glücklich. Frieden liegt über den Häusern.

Das sind unsere Klischees, so spielt sich das Weihnachtsfest in unserer Vorstellung ab, so ist unsere Erwartung. Wie sieht die Wirklichkeit in vielen Familien aus? Die ungewohnte Nähe und Enge erzeugt Aggressionen, wir halten den Gefühlen nicht stand. Aus unerfüllten Erwartungen wird Ärger und Frustration. Abzulesen ist diese Tatsache an den nackten Zahlen der Statistik: Die Zahl der Selbstmorde steigt um die Weihnachtszeit drastisch an, die Scheidungskanzleien der Anwälte füllen sich. Die Einsätze der Polizei nehmen zu.

Ich frage mich, muss das sein? Können wir nicht wieder lernen diese Zeit zu genießen? Ich empfehle Ihnen, Ihre Erwartungen zu überdenken, weniger zu erwarten! Ganz nach dem Motto - weniger ist mehr -. Genießen Sie den Augenblick! Auch am Heiligen Abend muss nicht alles perfekt sein! Lassen Sie einen Teil des Weihnachtsputzes, des Menüs... weg und ersetzen Sie es mit Zeit für sich und Ihre Familie!

Hören Sie Ihren Gästen zu und erzählen Sie von sich! Sie werden feststellen, wie sich plötzlich echte Gefühle, Zuneigung, Wärme

einstellen. Schließlich haben Sie durch Ihre Lockerheit, Offenheit den Grundstein dafür gelegt. Einem wirklich harmonischen Weihnachtsfest steht nichts mehr im Weg. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die das Weihnachtsfest alleine verbringen, bitte ich Sie, Augen und Ohren aufzumachen und Ausschau zu halten nach Menschen, denen es genauso ergeht wie Ihnen. Geben Sie eine Anzeige auf oder machen Sie einen Aushang an einem schwarzen Brett!

Laden Sie andere Menschen ein und beschenken Sie diese mit Ihrer Zeit und Ihrer Bereitschaft das Weihnachtsfest gemeinsam zu feiern! Wer weiß, vielleicht wird aus dieser Einladung eine dauerhafte Freundschaft.

Nun wünsche ich Ihnen ein frohes, glückliches Fest und bedanke mich bei Ihnen für Ihre Lesertreue und das Vertrauen, das Sie mir und meinem Team in zahlreichen Telefonaten und Leserschriften schenken.

Ihre Eva-Maria Popp



Haben Sie noch weitere Fragen? Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!

(0190) 82 48 58

© Global Connect 3.00 DM/Mon.