



dörte winkler.



DEINE REFLEXIONSFRAGEN ZUM 1. ADVENT

Am Beispiel meiner Geschichte und des Kommentars dazu hast du gehört, warum Weihnachten oft triggert und welche Muster dabei aktiv werden.

Wenn du magst, nimm dir jetzt ein paar Minuten und spüre für dich selbst hin:

1. Welche stressige oder unangenehme Weihnachts-Erinnerung aus deiner Kindheit, Jugend oder auch später taucht spontan auf, wenn du an diese Festtage denkst?
2. Welche Rolle hast du als Kind in deiner Familie oft eingenommen? (Die Vernünftige, die Lustige, die Stille, die Rebellische, die Angepasste...)
3. Spielst du diese Rolle heute noch – gerade zu Weihnachten? Woran merkst du das?
4. Wenn es schwierig wird: Versuchst du zu retten und zu harmonisieren? Ziehst du dich zurück? Wirst du kritisch oder vorwurfsvoll?
5. Wann sagst du "Ja", obwohl du "Nein" meinst? 6. Was erhoffst du dir eigentlich von Weihnachten – tief in dir drin?

Keine Sorge - hier geht es nicht um richtig oder falsch.

Es geht nur um dein Erkennen.

Nächste Woche greifen wir diese Erinnerungen noch mal auf!

Alles Liebe,
Dörte