

## Schritte zur emotionalen Reife

Die Schritte zur emotionalen Reifung arbeiten Sie am besten im Tagebuch durch.

Lösen Sie sich von ihren Eltern: Identifizieren Sie, was Ihnen in der Kindheit an Positivem und Negativem widerfahren ist. Werden Sie sich der Geschichte Ihrer Eltern bewusst und sehen Sie diese losgelöst von Ihren eigenen Bedürfnissen. Erkennen Sie, dass die Eltern nicht mehr die Macht über Sie haben, die Sie einst hatten. Anerkennen Sie, dass nun Sie die Entscheidungen in Ihrem Leben treffen, selbst wenn Sie sich dafür entscheiden, sich nicht zu entscheiden.

Vergeben Sie Ihren Eltern, wo Sie das können und finden Sie einen Umgang mit dem Unverzeihbaren: Machen Sie sich klar, dass Ihre Eltern es innerhalb ihrer persönlichen Grenzen so gut gemacht haben, wie Sie konnten. Schreiben Sie ihre Geschichte so um, dass Sie kein Opfer mehr sind: Schreiben Sie alten Groll und Schmerz im Tagebuch nieder. Anerkennen Sie danach, inwiefern Sie die Begrenzung/Schwächen der Eltern für Ihre eigene Entwicklung nutzen konnten. Beispiel: „Ich nehme dir übel, dass du nie da warst. Ich schätze an mir, dass ich deine Abwesenheit dazu genutzt habe, früh zu lernen, für mich selber Verantwortung zu übernehmen und unabhängig zu werden.“ Akzeptieren Sie das Unverzeihbare als Teil Ihrer Geschichte.

Erkennen Sie an, dass Sie das, was Ihnen einst angetan wurde, wahrscheinlich nun sich selbst oder anderen antun: Schreiben Sie in Ihr Tagebuch, was von dem, was Ihnen einst Ihre Eltern angetan haben, Sie nun anderen und/oder sich selber antun. Hören Sie sofort damit auf, wenn das, was Sie tun, missbräuchlich ist. Es gibt keine Entschuldigung für missbräuchliches Verhalten, auch nicht Ihnen selbst gegenüber.

Akzeptieren Sie sich ganz, mit all Ihren Eigenschaften, Fähigkeiten und Begrenzungen: Es gibt Teile in Ihnen, die Ihnen unangenehm sind und die einzugestehen Ihnen peinlich ist. Unbewusste und nicht akzeptierte Seiten Ihrer selbst werden Ihr Leben kontrollieren. Was Sie nicht anerkennen, wird sich Ihnen immer wieder in den Weg stellen, besonders in Ihren intimen Beziehungen.

Akzeptieren Sie, dass es Leiden im Leben und in der Welt gibt, das Sie nicht vermeiden oder ändern können: Es gibt einige Dinge, die Sie nicht ändern können, mit denen Sie einfach leben lernen müssen. Das Leben ist nicht immer gerecht. Ihre Kindheitserinnerungen und alten Sehnsüchte sind in Ihrem Körper gespeichert und werden wahrscheinlich nie ganz verschwinden. Schmerz und Ungerechtigkeit sind unausweichliche Teile des Lebens, welche Sie weder ungeschehen machen noch ändern können.