



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish



### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 16. Dezember 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Zwischen Besinnlichkeit und Stress

Weihnachten rückt näher – das Fest der Ruhe und Besinnlichkeit. In unseren Vorstellungen verbinden wir diese Zeit mit gemütlichen Stunden, Weihnachtsmarktbesuchen und leckeren Genüssen. Doch die Realität sieht oft anders aus: Besorgungen, Planungen und die Erfüllung von Erwartungen treiben Viele von uns an ihre Grenzen. Wie schaffen wir es, uns inmitten dieses Trubels vor Überforderung zu schützen?

### So schützt Du Dich selbst vor Überforderung

Wie so oft im Leben tragen wir den Schlüssel zu unserem Glück in uns. Sich vor äußeren Umständen zu schützen bedeutet nicht, diese verändern zu müssen, sondern sich bewusst von ihnen abzugrenzen. Die heilsamen Schritte einer gesunden Abgrenzung lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- 1) **Innehalten** – schaffe Dir einen Moment der Reflexion
- 2) **Prioritäten setzen** – kläre, was Dir wichtig ist
- 3) **Entscheidungen treffen** – wähle, was Dir guttut
- 4) **Danach handeln** – setze Deine Wahl konsequent um

Gerade in besonders stressigen Phasen, die uns fordern und manchmal auch überfordern, hilft uns diese innere Klarheit. Überforderung entsteht häufig, weil wir sie zulassen – weil wir nicht gelernt haben, gesunde Grenzen zu setzen. Indem wir diese Fähigkeit stärken, schaffen wir es, stressigen Zeiten mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

### Wie wird man den Bedürfnissen Allen gerecht?

Es ist wichtig, die Entwicklungsstufen des Gegenübers zu berücksichtigen:

**Bei Erwachsenen oder älteren Kindern** ist klare Kommunikation entscheidend. Wenn Bedürfnisse nicht geäußert werden, entstehen oft unausgesprochene Erwartungen, die zu Konflikten führen können. Du kannst helfen, indem Du aktiv nachfragst und Interesse zeigst.

**Bei kleinen Kindern** steckt hinter ihrem Verhalten oft ein Bedürfnis. Hier ist genaues Hinsehen wichtig. Beispielsweise könnte ein Kind „Weihnachten ist doof“ sagen, weil es sich bei den langen Vorbereitungen (Kochen, etc.) allein fühlt. Bezieht man es mit ein und gibt ihm Aufgaben, wird sein eigentliches Bedürfnis nach Aufmerksamkeit erfüllt.