

Mutterseiten...

...in der Vorweihnachtszeit

Die ersten Schneeflocken sind bereits gefallen und wir können uns schon ein wenig auf das Fest der Geburt Jesus vorbereiten. Maria und Josef waren in dieser Zeit unterwegs nach Betlehem und haben die Ankunft ihres Sohnes **ERWARTET**. Um **ERWARTUNGEN** geht es auch im heutigen Thema.

ERWARTUNGEN, die wir an andere stellen und
ERWARTUNGEN, die wir an uns selber haben.

Wenn du einmal kurz in dich gehst, wirst du vielleicht feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, keine **ERWARTUNGEN** zu haben. Egal um wen oder was es geht, wir blicken nach vorne, haben eine Vorstellung und **erwarten** einen bestimmten Ausgang.

Nehmen wir einfach einmal unsere Kinder – wir haben **Erwartungen** an sie, die sie oft nicht erfüllen können oder wollen und sind dann unzufrieden, wollen etwas verändern, können uns mit dem Ergebnis nicht abfinden. Es sind oft Kleinigkeiten, von denen wir enttäuscht werden, weil wir **erwarten** und nicht einfach einmal etwas SEIN lassen können. Das heißt aber nicht, dass wir keine **Erwartungen** mehr haben sollen – es heißt vielmehr, unsere **Erwartungen** zu überdenken und vielleicht bei Bedarf auch noch einmal zu verändern. Und ... wir dürfen sie auch „herunterschrauben“ – nicht zu hoch ansetzen, ein wenig nachsichtig sein – mit uns und mit unseren Lieben.

Stell dir einfach einmal vor, du bist gerade wieder einmal dabei, deine **Erwartungen** festzulegen und gehst dabei einmal Versuchsweise einen ganz anderen Weg: du lehnst dich gedanklich/innerlich zurück (das kann z.B. ein Zurücklehnen in deinem Lieblingssessel sein), trinkst eine Tasse Tee und **wartest** einfach einmal **ab**. Vielleicht ist es hilfreich das **erwarten** mit **abwarten** auszutauschen? Ich höre schon die Stimmen, die sagen, dass kann ich doch nicht, das geht nicht – du hast recht, es ist nicht einfach, weil wir es nicht gewohnt sind, aber das Ergebnis ist umso schöner, weil wir dann oft mit viel weniger zufrieden sind.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine friedliche und ruhige Vorweihnachtszeit!
Es grüßt Dich herzlichst

Renate

*Liebe ist nicht das, was man **erwartet** zu bekommen, sondern das, was man bereit ist zu geben.*
Katharine Hepburn

Das worauf es im Leben am meisten ankommt, können wir nicht voraussehen. Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet hat.
Antoine de Saint-Exupéry

*Es geschieht zu jeder Zeit etwas **Unerwartetes**; unter anderem ist auch deshalb das Leben so interessant.*

Marie von Ebner-Eschenbach

*Ist dir schon einmal aufgefallen, dass sich Inspiration genau dann einstellt, wenn du nicht nach ihr suchst? Sie kommt, wenn alle **Erwartungen** aufgegeben wurden, wenn das Geist-Herz still ist*

Jiddu Krishnamurti

AKTUELLES:

Schmetterlings-Baby-Massage-Kurs:

Termin: Montag, 14. Jänner 2013 und 21. Jänner 2013

Zeit: von 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Familienzentrum Schärding

Bindung statt Erziehung (für Babys ab 6 Monate)

Termine: ab Februar – werden noch bekannt gegeben

Ort: Familienzentrum Schärding

Weitere Angebote bzw. Termine findet ihr auf meiner Homepage

www.mutterseiten.at

PS: Falls Du keine Post mehr von mir erhalten möchtest, schreib bitte eine kurze Mail an mama-coach@aon.at mit dem Betreff: „Nein, danke“ – ich werde dich dann aus dem Verteiler nehmen.