

Fünf Tipps gegen Schuldgefühle

Wer Kind und Karriere hat, kennt es nur zu gut: Im Beruf und zu Hause alles geben, liegt energietechnisch und zeitlich kaum drin. Ständiger Begleiter ist deshalb für viele Eltern das schlechte Gewissen. Wie geht man damit um?

Text: Kristina Reiss

Den Fokus ausrichten

Fokussiere dich auf das, was du gerade tust. «Im Job bringt es nichts, mit schlechtem Gewissen an die Kinder zu denken», sagt Sabine Mühle, Gründerin und Geschäftsführerin der Coaching-Plattform Zentrum für Mütter und Väter. Umgekehrt macht es keinen Sinn, über Pendenzen im Beruf zu grübeln, während du deinem Kind beim Fußballtraining zuschaust. Konzentriere dich lieber bewusst auf die Gegenwart – so entlastest du deine Gedankenwelt.

Es muss nicht alles perfekt sein

Verabschiede dich vom Perfektionismus. Mach dir bewusst: Du bist gut genug und gibst dein Bestes. Gesteh dir Unterstützung zu und leiste dir eventuell eine Putzhilfe oder hie und da eine Babysitterin.



Bild: Getty Images

Was ist mir im Leben wichtig?

Prüfe deine Wertevorstellungen und dein Verhalten für eine gute Balance zwischen Arbeit und Kind mit folgenden Fragen: «Was ist mir im Leben wichtig?» Notiere dir mindestens 15 Punkte. «Welche Werte stehen bei mir an oberster Stelle?» Priorisiere die drei für dich wichtigsten Werte aus den 15 aufgelisteten Punkten. Frage dich abschließend: «Wie kann ich diese drei Werte mit Kind und Beruf miteinander vereinbaren und leben?» und «Welche Strategien brauche ich dazu?».

Woher kommt mein schlechtes Gewissen?

«Schuld- und Schamgefühle werden oft ausgelöst durch Prägungen, die wir unbewusst von unseren eigenen Eltern übernommen haben», so Familiencoach Mühle. Wer sich im Alltag mal wieder unzulänglich fühlt, sollte sich deshalb fragen: «Woher kommt dieses Gefühl?», «Was ist der Auslöser?». Um sich von negativen Glaubenssätzen zu befreien – wie zum Beispiel «Ich bin eine schlechte Mutter/ein schlechter Vater, wenn ich auswärts arbeite und mein Kind fremdbetreuen lasse» –, hilft ein Coaching weiter.

Stärke dein Selbstbewusstsein

«Selbstbewusste Personen ringen oft weniger mit einem schlechten Gewissen, weil sie sich ihrer persönlichen Qualitäten bewusst sind und nicht das Gefühl haben, es ständig allen recht machen zu müssen», sagt Sabine Mühle. Stärke dein Selbstbewusstsein, indem du deine Grenzen respektierst. Lerne, Nein zu sagen, wenn es sich nicht stimmig anfühlt. Nimm dir Zeit für deine Bedürfnisse, fühle, was dir guttut, und gönne dir kleine Inseln. Fünf Minuten durchatmen und etwa bei Musik entspannen liegen fast immer drin. Werde dir deiner Qualitäten und deiner Einzigartigkeit bewusst. Und vor allem: Schicke deinen inneren Kritiker in die Ferien.