

1. Woche | Coaching | Respektvoll behandelt werden

In diesem Coaching Gespräch ging es darum, dass die Teilnehmerin seit Kindheit erlebt, dass Menschen sie anschreien und schlecht behandeln. Aktuell ist es ihre Tochter von der sie dauernd kritisiert wird.

Die Teilnehmerin erzählte mir, dass sie es nicht mehr ertragen kann, dass ihre Tochter sie dauernd kritisiert. Ihre Tochter ist 25 Jahre alt, wieder zuhause eingezogen weil sie noch studiert.

Sie ist ein eher zurückhaltender Mensch, der als Kind oft gemobbt wurde und dadurch von der Teilnehmerin immer wieder in Schutz genommen und in „Watte gepackt“ wurde, wie sie es selbst schilderte.

Ihre Tochter ist unglücklich und macht ihr als Mutter Vorwürfe.

Sie versucht ruhig mit ihrer Tochter zu reden, ihr alles recht zu machen, Hauptsache sie wird nicht lauter. Denn laute Gespräche und Schreien hält sie nicht aus. Dann wird sie ganz leise und tut alles nur damit es wieder leiser wird.

Als sie ein Kind war hat sie sich auch extra klein gemacht, damit sie die Lautstärke übersteht.

Ihre Tochter hat wenig Selbstbewusstsein, aber sie ist lauter und gefühlt stärker als ihre Mutter. Um diese Macht zu spüren und sich selbstbewusster und stärker zu fühlen erschafft die Tochter immer wieder neue Situationen um den Triumph über die Mutter zu spüren und dadurch sich stark zu fühlen.

Um diese Situation zu beenden müsste die Teilnehmerin ihre Tochter stoppen. Es funktioniert nur wenn sie sie bremst und ihr klar mitteilt, dass sie dieses Verhalten nicht mehr duldet. Sie schafft es nur daraus zu kommen, wenn sie sich wehrt und riskiert, dass die Tochter sich dagegen wehrt, wobei die Situation jetzt auch nicht gut ausgeht.

Die Teilnehmerin jedoch spürt, dass sie noch nicht so weit ist um ihre Tochter zu stoppen. Sie kann sich noch nicht vorstellen Grenzen zu setzen und Respekt zu fordern und damit auch konsequent zu werden und ihrer Tochter Regeln aufzuzeigen.

So lange sie jedoch nicht für sich einsteht und nur hoffen wird, dass die Tochter von sich aus aufhören wird, bleibt die Situation wie sie ist.

Sie muss dem ganzen einen Schlussstrich ziehen und entschieden gegen das Verhalten ihrer Tochter vorgehen mit Konsequenzen, Regeln und Ausdauer, nur so wird sie es schaffen diesen Kreislauf zu unterbrechen und zu sich zu stehen.