

MINI-COACHING

»Jedes Weihnachten gibt es bei uns Familienstreit.
Wie vermeiden wir das in diesem Jahr?«

**Petra Dannemeyer, Familiencoach und Inhaberin von
»Perspektiven – Institut für Mentaltraining« in Weimar
und Hamburg***

Der Konflikt: Die Beteiligten verhalten sich oft wie früher, also wie erziehungsberechtigte Eltern und erziehungsbedürftige Kinder. Familienstreit zeigt oft den Stand der eigenen Entwicklung. Wenn etwa die Ratschläge der Mutter eine Tochter in Rage bringen, dann ist sie in diesem Punkt noch nicht wirklich erwachsen. Da ist Lernpotenzial. Bis sie lächeln kann und sagt: »Interessant. Aber ich habe da anders entschieden.«

Vorbereitung: Machen Sie sich vor dem Fest Gedanken über jede beteiligte Person: Was haben Sie als Kind an diesem Menschen besonders geliebt? Und wie können Sie das in eine gleichwertige, erwachsene Beziehung übertragen – an Weihnachten und überhaupt im Alltag?

Durchkommen: Die klassische Streitfalle bei Familienfesten ist Intoleranz. Beharren Sie doch mal nicht nur auf der eigenen Perspektive, sondern hinterfragen Sie, wie das manchmal nervige Weltbild anderer Familienmitglieder entstanden ist. Hinter jeder »Wahrheit« steckt eine Biografie. Grenzen Sie Ihren eigenen Lebensentwurf freundlich ab. Und machen Sie deutlich, dass Sie Ihre Eltern und Geschwister trotz aller Unterschiede wertschätzen.

Nachbereitung: Wenn es Streit mit geliebten Menschen gab, gilt immer: Treffen Sie sich persönlich noch einmal und besprechen Sie den Konflikt mit gegenseitiger Wertschätzung. Anklagen und Rechthaberei führen allerdings nur zu neuem Streit. Fragen Sie einander lieber: »Was machen wir im nächsten Jahr anders?«

*www.nlp-perspektiven.de