

Fallbeispiel Z.

Anliegen

Frau Z., eine junge Frau Mitte zwanzig, hatte ihre Mutter während deren Krebserkrankung begleitet und bis zu deren Tod mit der Pflege geholfen. Nach dem Tod ihrer Mutter fiel Frau Z. in ein Loch. Deshalb riet ihr ihre Vorgesetzte, sich bei sybek für eine Beratung zu melden.

Beratung

Als Frau Z. zum ersten Mal in die Beratung kam, wollte sie vor allem darüber sprechen, wie sie ihre Mutter während ihrer Krebserkrankung gepflegt und später in den Tod begleitet hatte. Nach dem Tod ihrer Mutter hatte Frau Z. Mühe, sich bei der Arbeit zu konzentrieren und setzte sich deshalb selber unter Druck.

Wir konnten im Beratungsgespräch zusammen die verschiedenen Trauerphasen anschauen und sie konnte danach erkennen, dass es dazugehört, nach dem Tod eines geliebten Menschen nicht voll leistungsfähig zu sein. Es fiel ihr dadurch leichter, sich selber gegenüber geduldig zu sein.

In unseren Gesprächen erzählte sie auch, dass sie in ihrer Kindheit von ihrem Vater sehr wenig Liebe und Anerkennung erhalten hatte. Da Leistung in ihrer Familie einen sehr hohen Stellenwert hatte, lernte sie unglaublich viel, um überall die Beste zu sein. Aber auch die guten Noten halfen nicht, die Liebe und Aufmerksamkeit ihres Vaters zu gewinnen.

Wir konnten gemeinsam reflektieren, wie sich Frau Z. heute noch stark unter Druck setzt, um alles perfekt zu machen.

Ergebnis

Durch unsere Gespräche konnte Frau Z. ihren Perfektionismus im Alltag besser wahrnehmen und konnte in kleinen Schritten positive Veränderungen erzielen.

So schaffte sie es, ihrem Vater gegenüber selbstbewusst aufzutreten und sich gegenüber seinen Forderungen und Anschuldigungen abzugrenzen.

Mit gestärktem Selbstvertrauen buchte für sich allein eine Reise nach Asien, wo sie sich erholen und auftanken konnte. Danach kehrte sie mit neuer Energie und Freude wieder an ihren Arbeitsplatz zurück.