



## Held des Alltags

Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück und nehmen Sie sich Zeit, über die folgenden Fragen nachzudenken:

Gibt es einen Menschen, den Sie sehr schätzen oder der früher schon einmal mit guten Ratschlägen in belastenden Situationen hilfreich war? Dies kann sowohl in der Phantasie gewesen sein als auch in der Wirklichkeit: Etwa ein Schauspieler in einer bestimmten Rolle oder eine Romanfigur, aber auch eine beste Freundin/ein bester Kumpel, ein Familienmitglied usw. Wichtig dabei ist, dass er/sie mit beiden Beinen im Leben steht und sich auch in kritischen Situationen im Griff hat. Dieser Mensch könnte Ihr „Held des Alltags“ sein und damit jemand, an den Sie in schwierigen Momenten denken können: „Was würde er in einem solchen Moment tun oder sagen?“, „Welchen Rat würde er mir in dieser Situation geben?“ usw.

Helden des Alltags haben es nicht immer leicht. Auch sie sind belastet, gestresst, müssen mit Problemen umgehen, aber sie kommen durch. Sie haben einige Tricks und Fertigkeiten entwickelt, eine bestimmte Sorte Humor oder Schlagfertigkeit, um auch unter sehr schwierigen Bedingungen die Ruhe zu bewahren. Helden des Alltags müssen nicht unbedingt „erfolgreich“ sein. Aber sie eifern niemandem nach – und sie können auch über sich selbst schmunzeln, oder?

Wenn es möglich ist, besprechen Sie Ihren „Helden des Alltags“ mit Ihrer Therapeutin. Es muss sichergestellt sein, dass es ein „guter Held“ ist, damit er/sie Ihnen in kritischen Momenten auch wirklich nützlich ist.

### **Und wichtig:**

Es kommt darauf an, wie der Held **handelt**, und nicht, wie er sich fühlt.