

Viele Väter kennen das Gefühl von Überforderung und Angst. Ob es um die Verantwortung für das Kind, die Partnerschaft oder die eigene Zukunft geht – Ängste können lähmend sein. Dieses Merkblatt soll Ihnen helfen, diese schwierigen Zeiten zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Denken Sie daran: Sie sind nicht allein!

Fünf Schritte zur Bewältigung



1. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle:

Es ist in Ordnung, Angst zu haben. Erkennen Sie Ihre Gefühle an, ohne sich dafür zu verurteilen. Angst ist ein natürlicher Teil des Lebens.

"Die größte Ehre, die wir der Angst erweisen können, ist, sie zu erkennen und uns ihr zu stellen."



2. Sprechen Sie darüber:

Reden Sie mit Ihrem Coach, Freunden, Familie oder einem Therapeuten über Ihre Ängste. Das Teilen Ihrer Gefühle kann enorm entlastend sein.

„Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.“
– Matthäus 5,4 (Bergpredigt)



3. Konzentrieren Sie sich auf das Positive:

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Momente mit Ihrem Kind und Ihrer Familie. Schreiben Sie auf, wofür Sie dankbar sind.

"Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben, in genug."



4. Handeln Sie aktiv:

Zerlegen Sie Ihre Ängste in kleine, überschaubare Schritte. Was können Sie konkret tun, um die Situation zu verbessern? Jeder kleine Erfolg stärkt Ihr Selbstvertrauen.

„Was du dir von anderen erhoffst – Respekt, Verständnis, Freundlichkeit – das schenke auch du ihnen zuerst.“



5. Sorgen Sie für sich selbst:

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse. Sport, Entspannung, Hobbys – tun Sie, was Ihnen guttut und Ihnen Energie gibt.

"Achte auf deinen Körper, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Diese fünf Schritte können Ihnen helfen, Ihre Ängste zu bewältigen und gestärkt aus schwierigen Zeiten hervorzugehen. Jeder Schritt, den Sie gehen, ist ein Erfolg. Bleiben Sie dran und geben Sie nicht auf!

Merksatz

"Angst ist ein schlechter Ratgeber, aber ein guter Wegweiser."

Nutzen Sie Ihre Ängste als Ansporn, um sich weiterzuentwickeln und Ihre Ziele zu erreichen.

♥ *Jeder ist es wert, geliebt zu werden* ♥

Herzliche Grüße

Christopher Marquardt

