
Barbara Vogt

Spirituelle Coach, Heilerin und
Expertin für dein Inneres Kind

Tel: 02721 - 6053566

info@barbara-vogt.de

*Seelen***Liebe** ❤️



Wenn Schuldgefühle unser Handeln bestimmen

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie du vielleicht auf meiner Homepage gesehen hast, gebe ich seit Jahren Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung in der Bildungsstätte Bonifatius – unter anderem auch den Burn-out-Prophylaxe-Kurs, der bald wieder stattfindet.

Es geht um Stress.

Auch in der Einzelarbeit in meiner Praxis kommen Klienten oder Klientinnen, die darüber klagen, vor lauter Stress keine Lebensfreude mehr zu empfinden, sich abgestumpft und ausgepowert zu fühlen. 😞

Mit ihnen zusammen mache ich mich auf den Weg, herauszufinden, woran das liegen kann. Natürlich sind die Gründe individuell und unterschiedlich. Doch ein Grund kann ein Schuldgefühl sein.



Warum ein Schuldgefühl?

Das möchte ich hier ein wenig erklären:

Wir alle leben in verschiedenen sozialen Umfeldern.

Oft sind es Frauen, die dabei für ihre Familie (Kinder, alte Eltern etc.) sorgen oder auch Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten.

Es geht dabei immer um Sorge für die anderen.

Wenn du das kennst, kennst du auch die Frage:

Tue ich genug, damit es den anderen gut geht?

Du hast alle im Blick außer dich selbst.

Du sorgst den ganzen Tag dafür,

dass alles läuft und vergisst deine eigenen Bedürfnisse.

So entsteht eine Dysbalance und das raubt dir alle Kräfte. 🤔

Auf die Frage:

Was wäre, wenn du einfach mal eine Stunde nur für dich etwas tust?,

kommt die Antwort:

„Dann hätte ich ein massives Schuldgefühl, das geht nicht.“

So suchst und findest du immer wieder Argumente, warum es einfach nicht möglich ist, etwas für dich zu tun. Und schon haben wir den Teufelskreis. 🕒

Dein Schuldgefühl hindert dich daran,

dir wirklich Zeit nur für dich zu nehmen

(und dir vielleicht auch mal den einen oder anderen Traum zu erfüllen). 🙏

Meine Erfahrung ist, dass diese Schuldgefühle sehr alt sind

und oft aus der Kindheit stammen.

Es sind deine ganz frühen Erfahrungen und Verletzungen, die entstehen wenn du als Kind nicht geliebt, wertgeschätzt und ernst genommen wurdest.

Doch es ist nie zu spät, das zu ändern! ❤️

Spirituelle Familienaufstellung

Sonntag, 25.2.24, 10-16 Uhr

in meiner Praxis

Anmeldeschluss: 18.2.24

Es sind nur noch 2 Plätze frei!

[Infos und Anmeldung hier](#)

Es gib einen neuen Podcast:

Kräuter-Heilung-Energie

[Hier kannst du ihn hören](#)

Herzlichst



Barbara