

Anleitung zum Heilbrief

Einigen Frauen fällt es schwer, mit ihren Kindern von jetzt auf gleich über belastende Gedanken oder Ereignisse zu sprechen.

Ein Brief kann dir dabei helfen, dich emotional und gedanklich auf ein Gespräch vorzubereiten. So kannst du später ganz aus dem Herzen sprechen.

Dein Kind wird deine klare Absicht spüren und kann sich leichter auf das Gespräch einlassen.

Zusätzlich können dir folgende Fragen bei der Vorbereitung helfen:

- Wann, wo und wie möchtest du das Gespräch durchführen?
- Welcher Gedanke oder Gegenstand könnte dir dabei helfen, in der Situation zu bleiben?
- Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Wer oder was könnte euch da helfen?
- Was wäre das größte Geschenk, was aus dem Gespräch entstehen kann?

