

# 10 REZEPTE

wie du deine Eltern  
besser verstehst und  
dir selbst treu bleibst!

FÜR ERWACHSENE TÖCHTER

---

by Dr. Sabrina Navratil

---

[www.rabentochter.com](http://www.rabentochter.com)



RABENTOCHTER

# ANWENDBARKEIT

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb dieses unfassbaren Rezeptbuches.

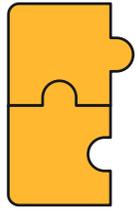
Den ersten Schritt in die Veränderung hast du nun bereits gemacht - sei stolz auf dich!

Wir alle haben viel zu tun und viel um die Ohren. Deshalb ist es aus meiner Sicht umso wichtiger, dir mit **kurzen und knackigen Rezepten**, Wege und Perspektiven aufzuzeigen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Wie auch bei einem Kochbuch, sind meine Rezepte individuell genießbar und es gibt auch keine "richtige" Reihenfolge.

Viel wichtiger ist mir auch, dass du endlich anfängst.

Also, let's go!



# REZEPT #1

## BEDÜRFNISSE & GRENZEN SETZEN

### 1. Ziel

Du bist dir bewusst, was du brauchst und was du nicht willst, um dich selbst zu schätzen und zu schützen.

### 2. Zutaten

Ein Stift, ein Blatt Papier oder ein anderes Medium, um deine Gedanken aufzuschreiben, UND eine offene und ehrliche Haltung, um dich selbst zu reflektieren.

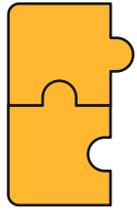
### 3. Zubereitung

Schreibe dir eine Liste von Dingen, die dir wichtig sind/dich glücklich machen, und eine Liste von Dingen, die du nicht tolerieren/akzeptieren möchtest. Überprüfen diese Liste regelmäßig und passe sie deiner Situation an. Kommuniziere sie dir selbst inhaltlich klar - das bestärkt auch dein Handeln.

### 4. Beispiel

Dir ist Autonomie wichtig? „Ich lasse mir von Niemandem vorschreiben, wie ich mein Leben führen soll oder was ich tun oder lassen soll. Und das ist auch völlig in Ordnung.“





# REZEPT #2

## PERSPEKTIVWECHSEL

### 1. Ziel

Du besitzt die Fähigkeit, dich in deine Eltern hineinzusetzen. Das kann dir helfen, ihre Sichtweisen zu verstehen und zu akzeptieren.

### 2. Zutaten

Eine neugierige und lernbereite Haltung, um deine Eltern verstehen zu können und z. B. über ihre Lebensgeschichte und Erfahrungen zu sprechen.

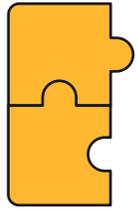
### 3. Zubereitung

Komme mit deinen Eltern ins Gespräch und frage sie nach ihrer Kindheit, ihrer Jugend, ihrer Ausbildung, ihrer Arbeit, ihrer Partnerschaft, ihren Herausforderungen und/oder ihren Erfolgen. Fange an, aktiv zuzuhören.

### 4. Beispiel

Frage sie doch einfach mal: „Was waren deine Träume, Wünsche oder Ziele, als du in meinem Alter warst?“





# REZEPT #3

## KLARE & RESPEKTVOLLE KOMMUNIKATION

### 1. Ziel

Durch eine klare und freundliche Ausdrucksweise kannst du sowohl deine Bedürfnisse ausdrücken als auch eine offene und harmonische Atmosphäre schaffen.

### 2. Zutaten

Eine Portion Mut, Ich-Botschaften, keine Vorwürfe oder Verallgemeinerungen, und passender Zeitpunkt und Ort.

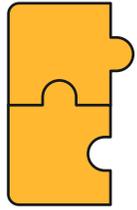
### 3. Zubereitung

Mache dir über den Sachverhalt, der dich beschäftigt vorab Gedanken und bereite ggfls. deine Ich-Botschaft schon vor. So wird es dir leichter fallen, bei einem gemeinsamen Spaziergang oder Essen, oder einem Telefonat in die Thematik einzusteigen.

### 4. Beispiel

“Ich habe oft das Gefühl, dass ich Sätze anfangen aber nicht beenden kann. Es verletzt mich, wenn ich euch nicht von meinen aktuellen Themen erzählen kann. Es kommt mir so vor, als interessiere es euch nicht. Das ist aber gar nicht so, oder?”





# REZEPT #4

## LÖSEN VON ALTEN MUSTERN & ERWARTUNGEN

### 1. Ziel

Du lässt dich nicht länger von den Erwartungen der Gesellschaft und/oder deinen Eltern leiten, sondern gehst (endlich) deinen eigenen Weg!

### 2. Zutaten

Ruhe, eine entspannte und gelassene Haltung (ohne Bewertung) und Mut zur Selbstreflexion.

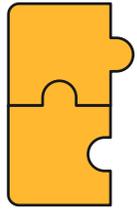
### 3. Zubereitung

Nimm dir bewusst Zeit und reflektiere einmal, welche Rolle(n) du in deiner Familie eingenommen oder zugewiesen bekommen hast, welche dich davon eventuell auch noch heute prägen und belasten.

### 4. Beispiel

Stelle dir Fragen, wie z. B.: „Warst du schon immer die brave Tochter, die alles getan hat, was deine Eltern wollten, und nie widersprochen hat?“, „Wie wirkt sich das auf dein jetziges Leben aus?“.





# REZEPT #5

## SELBSTFÜRSORGE

### 1. Ziel

Du opferst dich und deine Zeit nicht länger aufgrund eines schlechten Gewissens, sondern kümmerst dich mit einer gesunden Prise Selbstverständlichkeit um dich selbst!

### 2. Zutaten

Zeit, Zeit und Zeit.

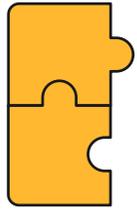
### 3. Zubereitung

So banal es auch klingt: Nimm dir WIRKLICH Zeit für dich und deine Interessen. Laut dem Doppelgebot der Liebe ("Liebe deinen Nächsten sowie dich selbst") bist du für Niemanden gut, wenn du mit dir selbst schlecht umgehst. Erarbeite dir das Mindset, dass du für Niemanden 100% da sein kannst. Frage dich, was du gerne machst und plane es bewusst in deine Woche ein - ohne schlechtes Gewissen, ohne Rechtfertigung!

### 4. Beispiel

Triff dich mit Freundinnen/Freunden, mache Sport, geh ins Kino, lies ein Buch, lerne etwas Neues oder mache einfach mal gar nichts! Deine Eltern kommen auch ohne dich klar ;-)





# REZEPT #6

## WERTSCHÄTZUNG DER BEZIEHUNG

### 1. Ziel

Du bist dir über die positiven Aspekte der Beziehung zu deinen Eltern bewusst und fühlst dich verbunden.

### 2. Zutaten

Viele kleine Erinnerungen (“Wisst-ihr-nochs?”) und Ideen, die deine Aufmerksamkeit von Fehlern, Schwächen und Konflikten verschieben, hin zu positiven Aspekten.

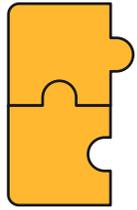
### 3. Zubereitung

Stöbere doch mal durch Fotos von gemeinsamen Urlauben oder auch Ausflügen, denke über Sprüche/Lieder/Zitate von deinen Eltern nach, die dich vielleicht auch in deinem Alltag (unbewusst) begleiten.

### 4. Beispiel

Frag doch mal deine Eltern, was für sie die schönste Urlaubserinnerung mit dir war? Eventuell verbergen sich hier große Überraschungen für dich?!  
Oder bastel z. B. eine Collage, um die positiven Aspekte zu visualisieren.





# REZEPT #7

## AKZEPTANZ DER UNTERSCHIEDE

### 1. Ziel

Du akzeptierst, dass du und deine Eltern nicht gleich sind, und ihr es auch nicht sein müsst!

### 2. Zutaten

Eine große Portion Klartext und Verständnis.

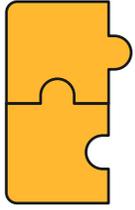
### 3. Zubereitung

Werde dir bewusst, dass deine Eltern sich für dich nicht ändern oder anpassen müssen, sondern du sie so zu akzeptieren hast wie sie sind (mit all ihren Meinungen, Gefühlen und Entscheidungen), genauso wie sie dich auch zu akzeptieren haben, wie du bist.

### 4. Beispiel

Frage dich doch mal: „Was sind die größten Unterschiede zwischen dir und deinen Eltern in Bezug auf eure Charaktere? Und wie beeinflussen diese Unterschiede eure Beziehung zueinander?“. „Welche dieser Unterschieden haben dir in deinem Leben sogar schon geholfen?“.





# REZEPT #8

## GESUNDE NÄHE UND DISTANZ

### 1. Ziel

Du erkennst an, dass eure Beziehung sowohl Verbundenheit als auch Autonomie braucht, um harmonisch und gesund zu sein.

### 2. Zutaten

Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Stärke.

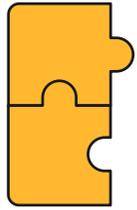
### 3. Zubereitung

Hinterfrage, ob sich alte Verhaltensmuster eingeschlichen haben, die nicht mehr zur aktuellen Situation passen. Die Distanz oder Nähe zu deinen Eltern kannst du erhöhen oder verringern, wenn sich etwas in deinem oder ihrem Leben ändert, z. B. ein Umzug, eine Trennung, eine Krankheit oder eine Krise.

### 4. Beispiel

Mache doch mal einen Realitäts-Check: „Wie viel Zeit verbringst du z. B. im Monat mit deinen Eltern? Entspricht das deinen Vorstellungen oder eher weniger?, “Was kannst du hier verändern?“.





# REZEPT #9

## VERZEIHUNG

### 1. Ziel

Du lernst die Vergangenheit loszulassen und dich auf die (gemeinsame) Gegenwart und Zukunft zu konzentrieren.

### 2. Zutaten

Empathie, Geduld, Zeit, eine positive Einstellung und Vertrauen.

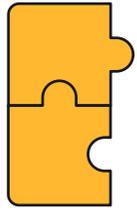
### 3. Zubereitung

Werde dir bewusst, dass wir als erwachsene Töchter sehr schnell in das Täter-Opfer-Denken rutschen und die Fehler/Gründe bei unseren Eltern suchen - Kritisieren fällt meist leichter als reflektieren und anders machen! Sowohl du als auch deine Eltern sind Menschen, die Fehler machen, die aber auch lieben und heilen können.

### 4. Beispiel

Hinterfrage mögliche Gründe oder Umstände, die zu diesen Dingen geführt haben. Was sind mögliche Lektionen oder Erkenntnisse, die du aus prägenden Situationen gewonnen hast?





# REZEPT #10

## GENUSS DER GEGENWART

### 1. Ziel

Du erkennst an, dass das gemeinsame Leben endlich ist und gewinnbringend für alle sein kann. Du möchtest nicht länger die Gelegenheit verpassen, schöne und bedeutungsvolle Momente mit deinen Eltern zu erleben.

### 2. Zutaten

Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Interesse, Zuneigung, Kreativität.

### 3. Zubereitung

Nutze die Möglichkeit, Momente zu schaffen, um die gemeinsame Zeit qualitativ hochwertig werden zu lassen. Auch hier gilt das Motto: Weniger ist mehr!

### 4. Beispiel

Besteht Interesse an einem gemeinsamen Ausflug oder einer Sehenswürdigkeit? Wolltest du mit deinen Eltern schon lange mal zu deinem Lieblings-Italiener? Schaffe neue positive Erinnerungen!



# NACHWORT

Jetzt denkst du sicherlich, dass das doch alles super eingängig und einfach ist.

Ja und Nein!

Ja, weil du jetzt zumindest die Rezepte hast.

Nein, weil du die Rezepte individuell auf dich und deine Situation durchdenken und umsetzen musst. Ein Rezept mit z. B. nur der Hälfte der Zutaten zu backen, macht den Kuchen nicht zu dem, der er werden soll.

Warum?

Weil eben weitere Zutaten fehlen. Gewisse Skills, gewisse Prozess- und Reflexionsschritte, gewisses Durchdenken von Situationen.

Genauso brauchst du für diese Rezepte deine individuelle und auf dich abgestimmte Umsetzung.

Wenn du solch eine individuelle Umsetzung haben möchtest, dann kann ich dir verraten, wo du die nötige Unterstützung dafür bekommst:

Bei mir im 1:1 Strategiegespräch.



[Hier klicken für mehr Infos!](#)

Sei neugierig, gestalterisch und mutig!

Deine Sabrina