

5 typische Fehler

beim Elternhaus-Auflösen –
**und wie Sie sie
vermeiden**



Christina Erdmann



1

ES UNBEDINGT „RICHTIG“ MACHEN WOLLEN

Beim Auflösen des Elternhauses gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“. Was für den einen funktioniert, passt für die andere nicht. „Im Sinne der Eltern“ handeln zu wollen, kann Ihnen Erfüllung bringen, vielleicht fühlen Sie sich dadurch aber auch gestresst oder gelähmt. Suchen Sie nicht verzweifelt nach der optimalen Vorgehensweise. Handeln und entscheiden Sie nach bestem Wissen und Gewissen und leben Sie mit den Konsequenzen, auch wenn es schwerfällt. Das erspart Ihnen später viele Selbstvorwürfe.

2

SICH AUF STREIT MIT GESCHWISTERN EINLASSEN (ODER IHN SELBST ANZETTELN)

Versuchen Sie nicht, alte Konflikte mit Ihren Geschwistern ausgerechnet beim Auflösen des Elternhauses zu klären. Das führt nur zu noch mehr Auseinandersetzungen. Streben Sie stattdessen eine zeitlich begrenzte Vereinbarung an, z. B. „Wir streiten nicht um Dinge, sondern entscheiden im Ernstfall per Los und akzeptieren das Ergebnis“. Das hilft voranzukommen, ohne sich vorher erst einmal wieder versöhnen zu müssen.





3

SICH „SCHLECHTE“ GEFÜHLE VERBIETEN

Das Auflösen des Elternhauses löst viele unterschiedliche Empfindungen aus. Geben Sie allen Gefühlen Raum und drücken Sie schwierige Gefühle nicht weg. Wenn Sie allein sind, schreien Sie Wut und Empörung ruhig heraus. Es hört Sie ja niemand. Sie werden spüren, wie Sie das entlastet, sei es auch nur für den Moment. Das lässt Sie leichter vorankommen als wenn Sie versuchen, sich weiter mühsam zu beherrschen.

4

ALLES ALLEINE MACHEN WOLLEN

Lassen Sie die Vorstellung los, alles alleine bewältigen zu müssen. Beim Auflösen des Elternhauses ist es oft entscheidend, Hilfe anzunehmen, um nicht im Chaos zu versinken. Überlegen Sie, wer aus Ihrem Freundes- oder Familienkreis Ihnen besonders gut helfen kann. Wählen Sie UnterstützerInnen nicht nur nach Sympathie, sondern auch nach ihren Fähigkeiten aus. Fragen Sie gezielt um Hilfe bei Aufgaben, die diesen Personen leichtfallen. So schonen Sie Ihre Energie und können sich auf andere Aufgaben konzentrieren.





5

SICH BEI ALL DEM NICHT UM SICH SELBST KÜMMERN

Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, während Sie Ihr Elternhaus auflösen. Planen Sie regelmäßige Pausen ein und machen Sie sich selbst eine kleine Freude, nachdem Sie etwas geschafft haben. Lassen Sie sich von FreundInnen oder Familie verwöhnen, zum Beispiel mit einer warmen Mahlzeit nach einem langen Tag in Ihrem Elternhaus. Pflegen Sie auch kleine Rituale, die Ihnen Freude bereiten und Ihnen neue Kraft geben. Denken Sie daran, dass Ihre eigene Gesundheit eine wichtige Grundlage bei allem ist, das Sie gerade tun müssen.

Sie wünschen sich mehr Hilfe beim Auflösen Ihres Elternhauses?

Ich bin **Christina Erdmann** und unterstütze Menschen dabei, ihr Elternhaus einfühlsam, umsichtig und strukturiert aufzulösen. Ich ermutige Söhne und Töchter, die emotionalen und organisatorischen Herausforderungen mit Zuversicht und Respekt anzugehen, und zeige Wege auf, wie sie mit klarem Überblick und einem stimmigen Plan vorgehen, ohne dabei Erinnerungen zu verlieren oder herzlos zu handeln.

Mein aktueller Ratgeber zum Thema!





Mein aktueller Ratgeber

„ADIEU ELTERNHAUS. ELTERNHAUS AUFLÖSEN: SORTIEREN, WERTSCHÄTZEN, LOSLASSEN“

In zwölf Schritten begleite ich Sie mit zahlreichen Empfehlungen und Beispielen durch alle Höhen und Tiefen beim Elternhaus-Auflösen

- Mit vielen Arbeitshilfen und Links zu hilfreichen Experten und Verbänden sowie zu Veröffentlichungen, die die im Buch erwähnten Themen vertiefen
- Erschienen bei Rowohlt 2023, auch als eBook erhältlich

Maßgeschneiderte Hilfe für Sie und Ihr Elternhaus INDIVIDUELLE ONLINE-HILFE

In Ihrem persönlichen Online-Gespräch mit mir erhalten Sie individuell auf Ihre Situation abgestimmte Empfehlungen.

**90 Min. Zoom-Gespräch inkl. Aufzeichnung
und schriftlicher Zusammenfassung**

299 €*

Buchen Sie jetzt Ihren Termin für die Online-Hilfe:



Weitere Adieu Elternhaus – Angebote

ab Ende 2024

ARBEITSHILFEN-PAKET

ab Frühjahr 2025

VIDEO-/AUDIO-REIHE

ab Sommer 2025

PERSÖNLICHE BEGLEITUNG 1:1

Mehr über individuelle Unterstützung für Sie finden Sie auf meiner Website!



* inkl. MwSt.