



Nimm dir Zeit für dich!

Zeit für sich selbst zu nehmen geht meist nicht von heute auf morgen, sondern wenn man geduldig ist und sich kleine Ziele setzt.

Hallo liebe/r Leser/in,

2021 ist bald vorbei und was für ein Jahr war es! Nachdem wir ein weiteres Jahr in einer Pandemie durchlebt haben, ist es wirklich notwendig, einen mitfühlenden Blick auf uns selbst, unsere persönliche Entwicklung und unsere psychische Gesundheit im Jahr 2022 zu werfen.

Wenn Sie sich im vergangenen Jahr überfordert oder gestresst fühlen, halten Sie inne, seien Sie sich selbst ihr bester Freund und fragen Sie sich:

Ist dieser Stress für mich ein Problem? Kann ich die Ursachen identifizieren? Welche kleinen Veränderungen kann ich an meinem Lebensstil vornehmen? Könnte ich ... gesünder essen, Sport treiben, eine Auszeit nehmen, achtsam sein, mich ausruhen und schlafen und vor allem nett zu mir selbst sein?

9 Tipps, die Ihnen helfen, wie Sie im kommenden Jahr ein wenig freundlicher zu sich selbst sein können:

- Sehen Sie sich lustige Filme an
- Machen Sie - am besten jeden Tag - einen Spaziergang in der Natur
- Nehmen Sie sich täglich 10 Minuten Zeit, um zu entspannen und die Gedanken zu sammeln
- Malen, zeichnen oder kritzeln Sie
- Schalten Sie ihr Telefon oder Handy aus und schreiben Sie ein Tagebuch
- Drücken Sie ihre Gefühle aus
- Verbringen Sie Zeit mit positiven Menschen
- Gönnen Sie sich regelmäßig eine heiße Tasse Kaffee oder Tee
- Muntern Sie jemanden auf, der niedergeschlagen ist

Übrigens: Kritzeln fördert die Kreativität. Der Clou am Kritzeln ist, dass Sie es nicht kontrollieren, sondern ihrer Fantasie ganz nebenbei freien Lauf lassen.

Zu guter Letzt: Sie müssen auch 2022 nicht alles alleine machen. Wir sind soziale Wesen. Wir sind dazu bestimmt, miteinander verbunden zu sein und in gegenseitiger Abhängigkeit zu leben. Anstatt alles selbst zu schultern, überlegen Sie, wer Ihnen helfen könnte.

Viele von uns fühlen sich oft schüchtern oder peinlich berührt, wenn sie jemanden fragen, ob er uns zum Flughafen fahren kann, uns heute Abend anruft, um eine wichtige Entscheidung zu besprechen, oder eine andere Bitte um Hilfe äußern. Genauso wie Menschen das Recht haben, nein zu sagen, wenn sie im Moment nicht helfen können oder wollen, haben auch Sie das Recht andere um Hilfe zu fragen.

Um Hilfe fragen braucht Mut. Sie zeigen dadurch Stärke und nicht Schwäche. Sie und ihre Bedürfnisse sind keine Last, und es gibt wahrscheinlich viele Menschen in Ihrem Leben, die Ihnen gerne helfen würden, wenn Sie die Möglichkeit dazu hätten.

Ich wünsche Ihnen von Herzen besinnliche Weihnachtstage im Kreis ihrer Lieben und einen guten Start ins neue Jahr 2022. Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Ulrich Kern