



Weißt du schon: Du lebst in einer Langzeitbeziehung – mit dir selbst.

Die Beziehung zu dir selbst ist die längste Beziehung, die du jemals haben wirst. Genauso wie die gute Beziehung zu einem anderen Menschen musst du diese Beziehung pflegen. Halte immer wieder einmal inne und frage dich: Was genau brauche ich, um mich mit mir wohlfühlen? Würde mir beispielsweise mehr Zuspruch, Lob, Achtung, Aufmerksamkeit, Nachsicht, Geduld, Akzeptanz, Verständnis oder Fürsorge guttun? Und dann mach dir dieses Geschenk, ebenso wie du es guten Freunden machen würdest.